オーナーズマニュアル

コマーシャル プロダクツ

トレッドミル：

- 946i
- 956i
- 966i

クロストレーナー：

- EFX546i
- EFX556i
- EFX576i

サイクル：

- 846i

クライマー：

- 776i

PRECOR® USA
move beyond®

重要な安全上の注意

Precor 社製の装置をご使用の際は、次の基本的な使用上の注意事項を必ずお守りください。

- 装置をご使用になる前に、すべてのマニュアルをお読みください。これらの説明書は、ユーザーが装置を正しく使用できるよう指導することを目的としています。
- このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。
- フィットネスプログラムを開始する前に、必ず医師による健康診断を受けるようにユーザーに指導してください。

  Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

危険 **感電の危険を避けるため、お手入れの前には必ず装置のプラグをコンセントから抜いてください。セルフパワーユニットのお手入れの前には、オプションの電源アダプタのプラグを外してください。**

警告 *やけど、火災、感電や負傷の危険を避けるため、次の使用上の注意事項に従ってください。*

- お子様や操作に詳しくない方が、装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- コンセントを差し込んだまま、装置を放置しないでください。ご使用にならないとき、またお手入れや認定サービスを行う前は、プラグをコンセントから抜いてください。

  注： オプションの電源アダプタは、セルフパワーユニットでは電源と見なされます。
- すべての電気部品は、感電を防ぐために、液体がかからないようにご注意ください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。装置は壁や家具から約 1 メートル (数フィート) 離して設置してください。
- 装置の正常な作動状態を維持してください。「*メンテナンス*」を参照してください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。詳細については、「*装置の移動*」を参照してください。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。メーカーから推奨されていない付属部品の使用は、けがをする可能性があるのでおやめください。

- 損傷していたり正常に作動しない場合、および落としてしまった、または水につかった場合は、装置を決して使用しないでください。サービスセンターに連絡し、検査や修理を受けてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- エアゾール (スプレー) 製品を使用している場所や酸素を吸入している場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

安全コード

クラブまたは施設側は、安全コードを有効にすることができます。コードでは 4 つの数字キーを順に入力します。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されます。詳細については、「*トレッドミルの安全機能*」および「*クラブ用の機能*」を参照してください。

安全認可

ETL-c ロゴを取得する際に、装置は CAN/CSA-E-335-1/3-04, EN 60335-1：2002 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (家庭用及びこれに類する電気機器の安全性) の要件に準拠しています。本装置は EN957 標準に準拠したクラス S/B または C 認定機器です。

ユーザーへの指導

時間を取って、*ユーザーズリファレンスマニュアル*および*オーナーズマニュアル*の両方で見られる安全上の注意をユーザーに指導してください。クラブ施設の利用者には、次の点を説明してください。

- 装置に乗るとき、またはサイクルに快適に座るときは、固定ハンドレールまたはハンドルバーにつかまります。
- いつでもディスプレイの方を向いてください。
- ディスプレイキーに触れるため手を伸ばす場合は必ず、もう一方の手で固定ハンドレールまたはハンドルバーにつかまります。
- トレッドミルでは： ランニングベルトをまたいで、安全クリップを衣服の腰の高さに付けてから、ディスプレイに触れます。

  ***重要：** 安全のため、速度が 1 kph (1 mph) 以下のときに、ランニングベルトに乗ります。*

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置には、環境に有害であると考えられている物質が含まれています。バッテリーは正しく廃棄するよう、米国連邦法によって義務づけられています。

装置を廃棄する場合は、Precor製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物 (WEEE) に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物 (WEEE) は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。正しい収集および処理については、「*サービスを受けるには*」を参照してください。

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING *Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.*

Industry Canada

このクラス A デジタル装置はカナダ ICES-003 に適合しています。

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

本製品は以下に準拠します：

- 2004/108/EC Electromagnetic Compatibility Directive (2004/108/EC 電磁両立性指令)
- 2006/95/EC Low Voltage Directive (2006/95/EC 低電圧指令)
- 2002/95/EC Restriction of Hazardous Substances Directive (2002/95EC 有害物質使用制限指令)

本製品は、European Council Directive 89/336/EEC (89/336/EEC 欧州理事会指令), 2004/108/EC Electromagnetic Compatibility (2004/108/EC の要件を満たし、次の基準に対して試験済みです)。

- EN55022, Limits & Methods of Measurement of Radio Interference, Intormation Technology Equipment (EN55022 情報技術器具の電波障害に関する制限および測定方法)。
- EN55024, Immunity of Information Technology Equipment (EN55024 情報技術器具のイミュニティ)。

本製品は、European Council Directive 73/23/EEC (73/23/EEC 欧州理事会指令), 2006/95/EC Low Voltage Directive (2006/95/EC 低電圧指令) の要件を満たし、次の基準に対して試験済みです。

- IEC 335-1, EN60335-1 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (IEC 335-1, EN60335-1 家庭用及びこれに類する電気機器の安全性)。

トレッドミルの接地 (アース) 手順

トレッドミルには接地が必要です。接地によって抵抗の少ない電流の逃げ道が確保され、動作不良や故障の際の感電を防ぐことができます。トレッドミルには、機器接地線と接地プラグ付き電源コードが付属しています。プラグは正しく据え付けられた適切なコンセントに差し込み、地域の規制や条例に従って接地してください。指示どおりに接地しなかった場合、Precor の限定保証は無効となることがあります。

危険 **機器接地線を正しく接続しないと感電の原因となります。装置が正しく接地されているかどうか判断できない場合は、正規の資格を持っている電気技師かサービスマンに相談してください。トレッドミルに付属しているプラグを改造しないでください。コンセントの形状がプラグと合わないときは、正規の電気技師に適切なコンセントを取り付けてもらってください。**

米国仕様設計の 120 V および 240 V 装置

トレッドミルは専用の接地回路に接続しなければなりません。20 アンペアの専用回路を推奨します。装置の接地プラグは、下図の 1 つに示すようなプラグになっています。コンセントはプラグと同じ形状になっている必要があります。この製品にアダプタを使用してはいけません。

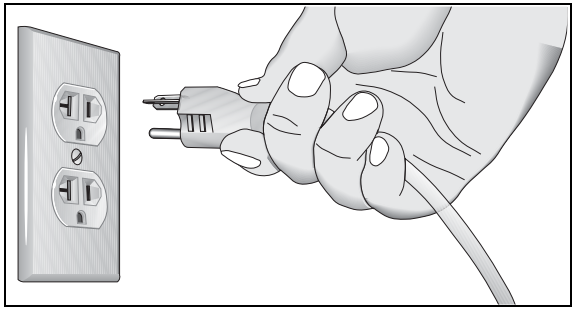


図 1: 120 V 電源プラグ

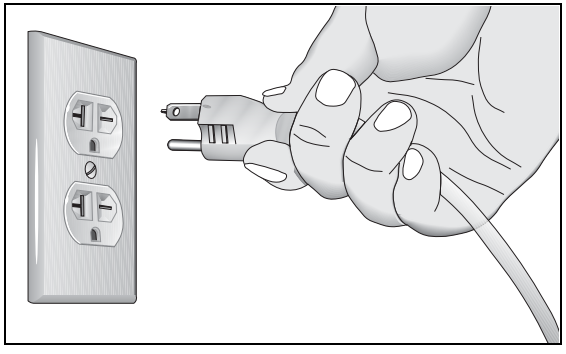


図 2: 240 V 電源プラグ

サービスを受けるには

このマニュアルに記載されているメンテナンスの作業を除いて、装置の修理点検をしないようにしてください。製品の操作、保守点検に関する情報については、Precor のウェブサイト、(www.precor.com) をご参照ください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト (www.precor.com/corp/contact) にアクセスしてください。

将来の参考のため、お買い上げの装置すべてのモデルとシリアル番号、購入日を以下の空欄にご記入ください。シリアル番号は、電源コード接続部 (トレッドミル) またはコンセント (セルフパワー装置) の近くにあるラベルに記載されています。

モデル番号：_____ ベースのシリアル番号：
_____

ディスプレイのシリアル番号：
_____

購入日：
_____

モデル番号：_____ ベースのシリアル番号：
_____

ディスプレイのシリアル番号：
_____

購入日：
_____

モデル番号：_____ ベースのシリアル番号：
_____

ディスプレイのシリアル番号：
_____

購入日：
_____

目次

重要な安全上の注意 1

安全コード 2
安全認可 2
ユーザーへの指導 3
危険物の取扱いと廃棄 3
製品のリサイクルと廃棄 3
Radio Frequency Interference (RFI) 4
ヨーロッパ連合による規制 4
トレッドミルの接地 (アース) 手順 5
サービスを受けるには 6

トレッドミルの安全機能 8

安全コードの入力 8
安全クリップの使用 8
トレッドミルの オン/ オフ 9
重量制限 9
場所 9

セルフパワー機能 10

シャットダウン前の情報のディスプレイ 10
バッテリーが弱いときの兆候 11
オプションの電源アダプタの使用 11
オプションの電源アダプタキット 12
バッテリーの交換 12

クラブ用の機能 13

クラブ用プログラムのヒント 14
クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更 16
トレッドミル：安全コード保護の選択 19
表示言語の選択 20
米国標準単位かメートル法のディスプレイの 選択 20
エクササイズセッションの時間制限の設定 21
一時停止時間制限の設定 22
クールダウン時間の制限 22
トレッドミル：クラブの速度制限の指定 23
トレッドミル：傾斜制限の指定 23
トレッドミル：パフォーマンスプログラムへのアクセス 24
トレッドミル：リモートコントロールアクセスの変更 25
EFX：オートレベル設定を変更する 26
サイクル：抵抗の範囲の指定 27
カスタムプログラムの作成 28
情報のディスプレイ 29
CSAFE に準拠した装置のユーザー ID 入力 32

メンテナンス 33

毎日の点検 33
毎日のクリーニング 33
EFX：ランプのクリーニング 34
胸部ストラップの保管 34
トレッドミル：ランニングベルトの位置のチェック 35
トレッドミル：ランニングベルトの調整 36
直立サイクル：シートの傾斜の調整 37
リカンベントサイクル：シート位置の調整 38
装置の移動 39
長期保管 39

トレッドミルの安全機能

Precor 社製の装置を使用する前に、このマニュアルの始めにある「*重要な安全上の注意*」をお読みください。また、「*ユーザーへの指導*」に記載のガイドラインに従って、トレッドミルを安全に使用する方法をユーザーにも説明してください。

安全コードの入力

安全コード保護機能は、工場出荷時には無効になっています。安全コードを有効にするには、「*クラブ用の機能*」を参照してください。無断使用を防止するために、ユニットには安全コード保護機能が装備されていることをユーザーに説明してください。PRECOR バナーで、プログラムを選択したり、または「QUICKSTART」を押すと、次のプロンプトが表示されます。

ENTER SAFETY CODE TO UNLOCK MACHINE (安全コードを入力して、マシンのロックを解除します)

ユーザーは 2 分以内に次の数字キーを順に押すとワークアウトを続行できます：1、2、3、4。

重要： *まず片方の手で手すりをしっかり握ってから、もう一方の手で安全コードを入力するようユーザーに指導してください。*

キーを正しく押すと、選択したプログラムプロセスが始まります。コードが正しくないと、2 分の制限時間の後に、コードを再入力するようディスプレイに表示されます。

注： トレッドミルでは、3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。「*ユーザーズリファレンスマニュアル*」の「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

安全クリップの使用

ユーザーには、トレッドミルでエクササイズする際に安全クリップを使用することの重要性を説明してください。安全クリップは腰の位置に装着するように指導してください。緊急の際は、安全クリップの紐を強く引くとランニングベルトは停止します。

ワークアウト中にセキュリティスイッチが作動したら、安全クリップを再度装着し (必要に応じて)「スピード」アップキーまたは「QUICKSTART」を押し、安全コードを再入力してください。

注： 一時停止モードに設定した制限時間内にワークアウトを再開すると、トレッドミルはユーザーのワークアウト統計を保存します。

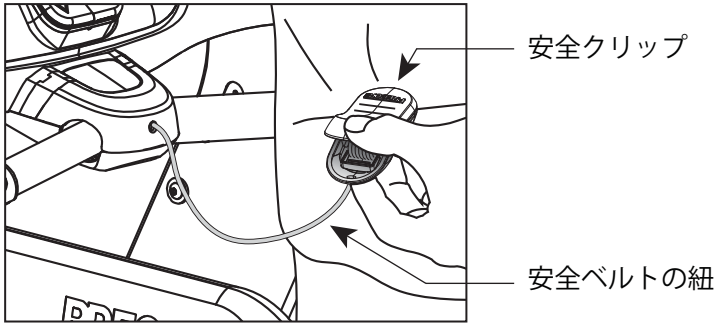


図 3: 安全クリップの装着

トレッドミルの オン/ オフ

トレッドミルをオン/オフにするには、フードの下の電源コードコンセント付近にある電源スイッチを使用します。

***重要：** 使用していないときはオフにします。*

重量制限

トレッドミルでジョギングをする場合は体重 160 kg (350 ポンド)、ウォーキングをする場合は体重 225 kg (500 ポンド) を超える方は使用できません。

場所

トレッドミルの周囲には十分なスペースをとり、他の装置などがじゃまにならないようにしてください。ユーザーの安全と正しいメンテナンスに必要な最低スペースとして、ランニングベルトの真後ろに幅 1 m x 奥行き 2 m (幅 3 フィート x 奥行き 6 フィート) の空間を確保してください。

セルフパワー機能

セルフパワー装置は、ユーザーが運動を始めると、バッテリーが初期化され、Precor バナーが表示されます。バナーを表示するには、下の表に示すように、最低運動速度を維持する必要があります。ユーザーがその要件を満たすと、発電が行われ、装置が正しく機能します。

表 1. 運転の最低条件

装置	*運転速度*
AMT	56 ストライド/分
EFX	40 ストライド/分
クライマー	30 ストライド/分
サイクル	20 回転/分

バッテリーが弱くなったり、運動速度が最小要件を下回ると、通知ディスプレイが表示されます。ディスプレイには、電源を維持するために必要なことが説明されています。メッセージを無視すると、装置はバッテリーの電力を保持するためのシャットダウン手順を開始します。「*シャットダウン前の情報のディスプレイ*」を参照してください。

オプションの電源アダプタを購入すると、装置に電気を継続して供給することができます。クラブ設定を変更したい場合は、電源アダプタを強くお勧めします。オプションの電源アダプタを購入するには、販売店にお問い合わせください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

シャットダウン前の情報のディスプレイ

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

ディスプレイに点が表示され、キーを押しても無視されます。フットプレートの動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれて点が消えていきます。

注： このカウントダウン期間が経過する前であれば、エクササイズを再開することができます。

重要：*ユニットが CSAFE マスター装置に接続されている場合、動作はやや異なります。ユニットが停止する 10 秒前に、ワークアウトセッションが終了します。RESETTING (リセット中) がディスプレイに表示され、装置が CSAFE マスター装置から切断されます。どのキーを押しても動作しません。*

バッテリーが弱いときの兆候

長時間にわたって誰も装置を使用しなかった場合、バッテリーを充電する必要があります。

バッテリーが弱いときの兆候は、次のとおりです：

- ディスプレイがちらついたり不安定になる
- ユーザーが運動を止めると、ユーザー情報やプログラム情報が失われます。ワークアウト概要もシャットダウン保留の通知も表示されません。

***重要：** 一定した電源を維持するには、オプションの電源アダプタを使用してください。*

オプションの電源アダプタの使用

電源アダプタを装置に接続したら、反対側の先端を適切な電源 (120 V または 240 V) に差し込みます。

使用上のご注意：オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

電源アダプタが接続されていると、ディスプレイは異なった機能を示します。電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。一時停止時間が過ぎてもユーザーがエクササイズを再開しない場合、ディスプレイは Precor のバナーに戻ります。「*一時停止時間制限の設定*」を参照してください。電源アダプタを取り付ける方法については、「*オプションの電源アダプタキット*」を参照してください。

オプションの電源アダプタキット

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

使用上のご注意： **内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。自分で取り付けると、Precor の限定保証が無効になることがあります。詳細については、「*サービスを受けるには*」を参照してください。**

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。装置に適切な電源 (120 V または 240 V) に反対側の先端を差し込みます。電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

バッテリーの交換

装置のバッテリーは長期の使用に耐えるように設計されています。それでもバッテリーを交換する必要があると思われる場合は、認定サービスマンにお問い合わせください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

使用上のご注意： **装置に内蔵されているバッテリーには、危険な物質が含まれており、危険物廃棄の規制に従って廃棄する必要があります。「*危険物の取扱いと廃棄*」を参照してください。**

クラブ用の機能

このセクションでは、装置をクラブまたは施設向けにカスタマイズする方法および役に立つ製品情報を表示する方法を説明します。これらの機能はすべてメンバーには見えないようになっていて、特別なキーを押さないとアクセスできません。次の操作を行うための手順については、本セクションをお読みください。

- 安全コードの有効化または無効化 (トレッドミル)
- ディスプレイを異なる言語に変更する
- ディスプレイの測定単位 (米標準またはメートル法) の選択
- エクササイズ時間と一時停止回数の最大値を設定する
- クールダウン時間制限を設定する
- 最大速度と傾斜を設定する (トレッドミル)
- 隠しプログラムおよびリモートアクセスの有効化または無効化 (トレッドミル)
- オートレベル設定を変更する (EFX)
- 抵抗の範囲を設定する (サイクル)
- プログラムのカスタマイズ
- 走行距離計を表示する
- 装置が使用された時間数を表示する
- ソフトウェアのバージョンとパーツ番号を表示する
- シリアル番号を表示する
- プログラムの使用とエラーログを確認する

  注： クラブ用プログラムのプロンプト表示およびクラブ用プログラムモードで変更できる工場設定は、次の表を参照してください。

クラブ用プログラムのヒント

- また、必ず Precor バナーから開始してください。
- まず、電源に接続する必要があります。セルフパワー装置では、オプションの電源アダプタを使用すると、電源を常時利用できます。使用しない場合は、最低電源条件を維持する必要があります。「*セルフパワー機能*」を参照してください。セルフパワー装置をプログラムする場合は、オプションの電源アダプタのご購入を強くお勧めします。

  注： クラブ用プログラムモードでオプションの電源アダプタを使用していない場合、運動速度が最低条件を下回ると、何の警告もなしに、装置は 30 秒のシャットダウン手順に移行します。

- クラブ用プログラムモードは、Precor バナーの「リセット」キーを押してアクセスします。残りのキーは、休みなく迅速に押す必要があります。

  注： クラブ用プログラムモードで交互に使用できるトレッドミルキーは次の通りです：「一時停止/リセット」と赤い「STOP」ボタン。EFX では、「クリア」キーおよび「入力」キーは特別な機能を実行しますが、クラブ用プログラムモードに入ると数字キーパッドは使用できなくなります

- クラブ用プログラムモードで行った変更は、ディスプレイが Precor バナーに戻ると必ず、デフォルトの設定になります。

表 2. クラブカスタム機能および設定

装置	*クラブ用プログラムのプロンプト*	*工場設定*	*行える変更*
トレッドミル	SAFETY CODE (安全コード)	無効	安全コードが*有効*な場合、エクササイズプログラムにアクセスするには、4 桁のエントリコードが必要です。
すべて *	SELECT LANGUAGE (言語の選択)	英語	プロンプト表示は様々な言語で行えます。1 つを選択します。
すべて *	SELECT UNITS (単位の選択)	U.S.	プロンプト表示には2 つの単位が使用できます。米国標準単位またはメートル法を選択します。
すべて *	SET MAX WORKOUT TIME (最大ワークアウト時間の設定)	60 分間	エクササイズセッションの時間制限は 1 分から 240 分の範囲です。NO LIMIT (制限なし) を選択すると、240 分を超えることができます。
すべて *	SET MAX PAUSE TIME (最大一時停止時間の設定)	120 秒	一時停止の時間制限は 1 秒から 120 秒 (2 分) の範囲です。セルフパワーユニットには制限があります。
すべて *	SET COOL DOWN TIME (クールダウン時間の設定)	5 分間	クールダウンの時間制限は0 分から5 分の範囲です。
トレッドミル	SET SPEED LIMIT (速度制限の設定)	利用可能な最大速度	「*トレッドミル : クラブの速度制限の指定*」を参照してください。
トレッドミル	SET INCLINE LIMIT (傾斜制限の設定)	可能な最大傾斜	「*トレッドミル : 傾斜制限の指定*」を参照してください。
トレッドミル †	HIDDEN PROGRAMS (非表示のプログラム)	プログラムの非表示	プログラムを表示するか非表示にするか、2 つのオプションがあります。1 つを選択します。
トレッドミル	REMOTE SPEED CONTROL (リモート速度コントロール)	無効	この機能を有効にして、特定ユーザーの速度や傾斜を変更するには、コンピュータを CSAFE ポートに接続する必要があります。
EFX576i, EFX546i	SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (CROSSRAMP オートレベルの設定)	ランプ傾斜範囲の中央レベル	このプロンプトは、調整可能なランプを備えた EFX ユニットでのみ表示されます。設定範囲は 1 から 20 までです。「*EFX : オートレベル設定を変更する*」を参照してください。
サイクル	SET RESISTANCE RANGE (抵抗の範囲の設定)	危険	High (高)、Medium (中)、Low (低) から設定します。「*サイクル : 抵抗の範囲の指定*」を参照してください。
すべて †	SET CUSTOM PROGRAM 1 (カスタムプログラムの設定 1)	Random (ランダム) プロファイル	プログラムプロファイルを修正します。「*カスタムプログラムの作成*」を参照してください。
トレッドミル †	SET CUSTOM PROGRAM 2 (カスタムプログラムの設定 2)	Random (ランダム) プロファイル	プログラムプロファイルを修正します。「*カスタムプログラムの作成*」を参照してください。

* この機能は、すべての Precor 社製装置で利用可能です。

† このプログラムは、946i トレッドミル、EFX546i、および EFX556i では利用できません。

注 : エクササイズセッション中に言語または測定の単位を変更すると、ユーザーのワークアウトが終了した時点で、ディスプレイはクラブ設定にリセットされます。

クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更

ご使用の Precor 社製装置のカスタマイズに関する有用な情報は、「*クラブ用プログラムのヒント*」をお読みください。

利用可能なメニューにアクセスし、プログラム設定を変更するには、次の手順に従います。

1. Precor バナーで、間をおかずに以下のキーを順番に押してください。

   「リセット」、5、6、5、1、5、6、5

   注： 製品によっては、「一時停止/リセット」キーが表示されますが、機能は「リセット」キーと同じです。

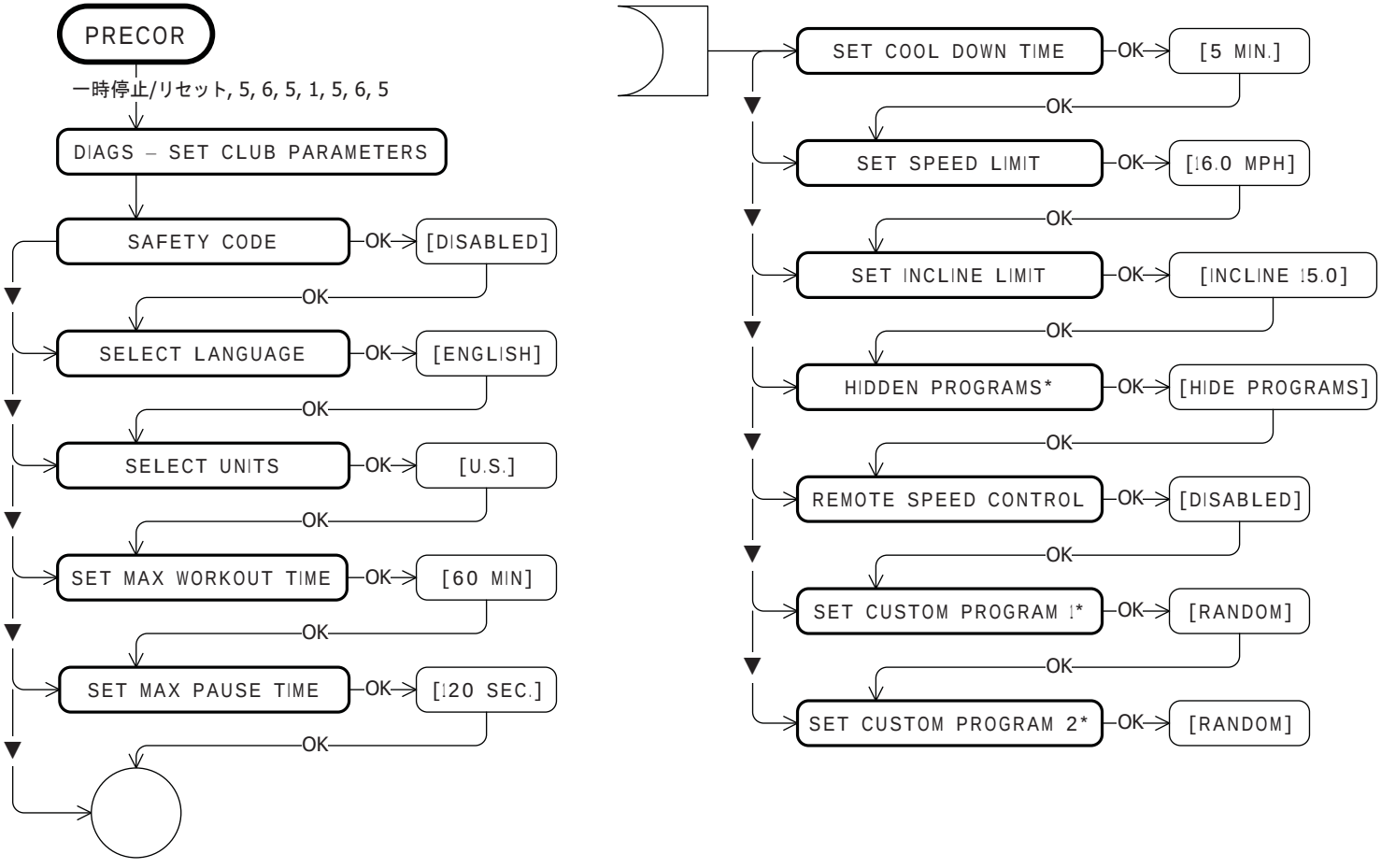
   クラブ用プログラムのプロンプトは、順番におよびメニュー形式で表示されます。下の表は、クラブ用プログラムモードで使用するキーを示します。

表 3. クラブ用プログラムモードのキー

キー	*説明*	*機能*
▲ または ▼	ナビゲーション矢印キー	プログラムおよび選択肢の表示を切り替えます。
「OK」	「OK」キー	表示された選択肢を選択または確定します。
「戻る」	「戻る」キー	保存せずに、前のメニューレベルに戻ります。
「リセット」	「リセット」キーまたは「一時停止/リセット」キー	クラブ用プログラムモードを終了し、Precor のバナーに戻ります。

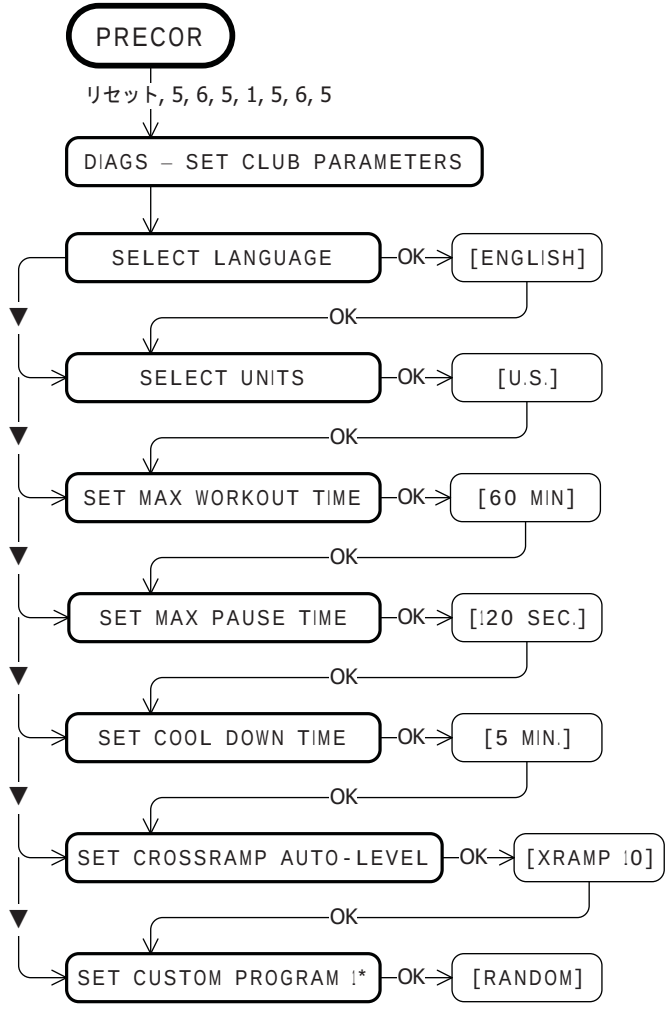
注： クラブ用プログラムモードに入ると、数字キーパッドは無効になります。

トレッドミルのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。



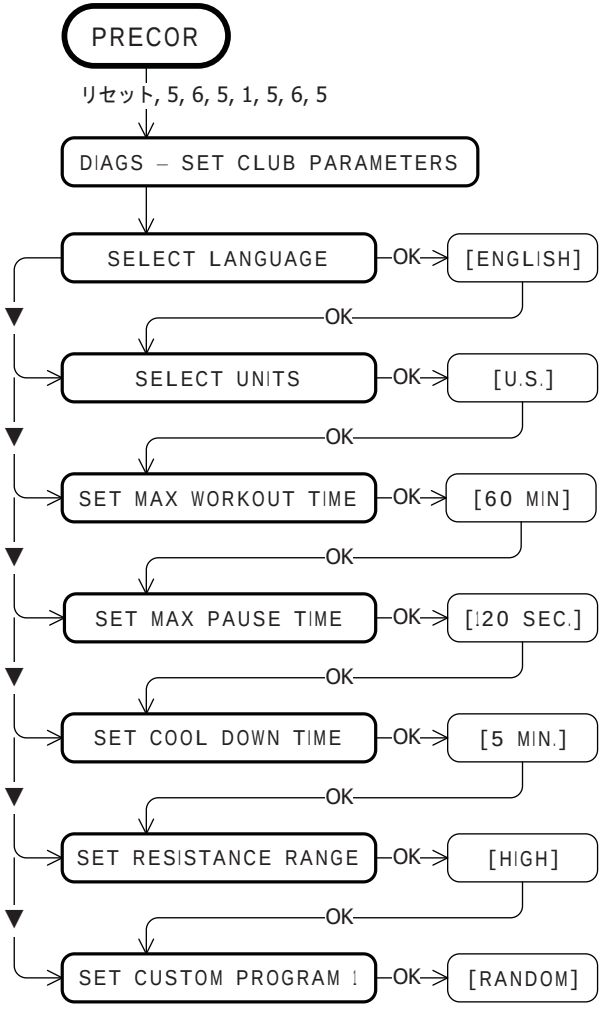
* このプログラムは、946i トレッドミルでは利用できません。

クロストレーナーのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。

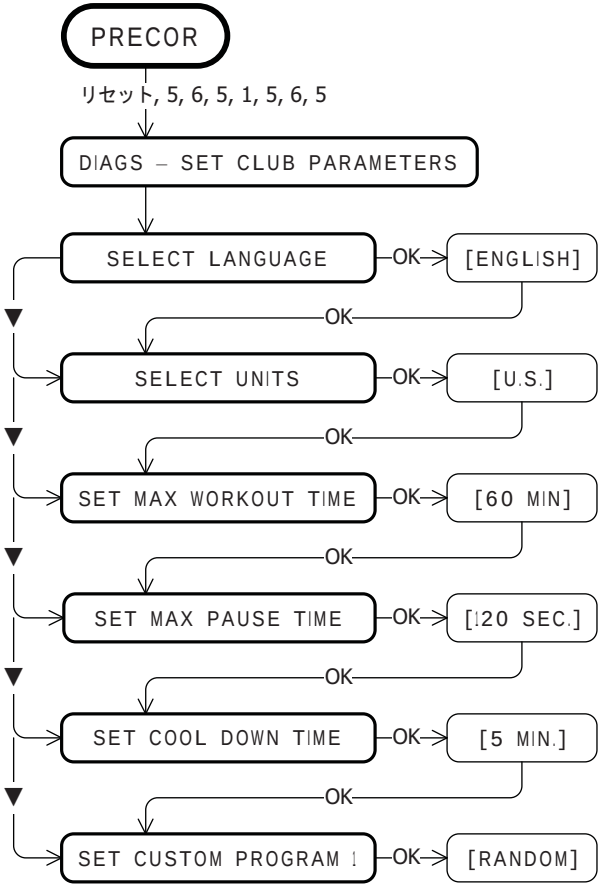


* このプログラムは、EFX546i および EFX556i では利用できません。

サイクルのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。



サイクルのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。



トレッドミル：安全コード保護の選択

安全コード保護機能は、工場出荷時には無効になっています。安全コードを有効にするには、4 つの数字キーを順番に入力して、エクササイズセッションを開始するか、トレッドミルでは、ランニングベルトを起動する必要があります。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されます。詳細については、「*安全コードの入力*」を参照してください。

1. SAFETY CODE (安全コード) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
ENABLED (有効)	安全コードプロンプトがワークアウトの前と一時停止モードから戻る時に表示されます。
DISABLED (無効)	安全コードの使用を必要としません。

使用上のご注意：パスワード保護が有効であるからといって、装置が安全であるというわけではありません。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

表示言語の選択

この装置では、ユーザープロンプト、テキスト、ユーザーエントリーを様々な言語で表示することができます。工場出荷時のデフォルトは英語に設定されています。

注: プログラミングのプロンプトは、言語の選択には影響されません。このセクションのプロンプトは英語のままです。

1. SELECT LANGUAGE (言語の選択) プロンプトで、「OK」 を押します。ナビゲーション矢印キーを使用して、言語を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

米国標準単位かメートル法のディスプレイの選択

装置はメートル法または米標準で表示できます。工場出荷時のデフォルト設定は米国標準法です。この設定を変更するには、次のステップに従ってください。

1. SELECT UNITS (単位の選択) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使用して測定の単位 [U.S. (米国標準) か METRIC (メートル法)] を選択してください。

   使用上のご注意: **トレッドミルで測定単位のディスプレイを変更する場合は、速度設定が正しいことを必ず確認してください。「*トレッドミル：クラブの速度制限の指定*」を参照してください。**

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

エクササイズセッションの時間制限の設定

ユーザーが装置を使うワークアウト時間を制限することができます。たとえば、時間制限を 20 分に設定した場合、ユーザーはセッション時間を 1 分～20 分の間でしか入力できません。

注： 自動クールダウン期間は、どの時間ベースのプログラムの最後にもついており、時間制限はそれに応じて調整してください。

NO LIMIT (制限なし) を選んで、ユーザーが無制限にエクササイズできるようにすることもできます。ただし、プログラムを選択したら、「時間 +/-」キーを押さなければならないことをユーザーに指導する必要があります。ワークアウト時間がディスプレイで点滅します。数字キーパッドを使って 240 と入力し、上矢印キーを押し NO LIMIT (制限なし)を選択して、「OK」を押します。

利用可能なエクササイズ時間は 1 分から 240 分までです。

注： 軍用パフォーマンスプログラムは、最大エクササイズ時間制限が 40 分より短い場合、完了しません。このプログラムを使用できるようにするには、最大セッション時間を 40 分以上に設定します。「*トレッドミル：パフォーマンスプログラムへのアクセス*」を参照してください。

1. SET MAX WORKOUT TIME (最大ワークアウト時間の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、表示される時間制限を変更します。

   注： ナビゲーション矢印キーを押したままにすると、数値は 5 ずつ増加します (1、5、10、15、20 など)。矢印キーを短く押すと、数値は 1 ずつ増加します。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

一時停止時間制限の設定

ユーザーが装置を使うエクササイズ中にどれくらいの時間一時停止できるか、1～120 秒 (2 分) の数値を入力して制限することができます。たとえば、一時停止時間制限を 60 秒に設定した場合、1 分間運動が検出されずキーが押されないと、ディスプレイは自動的にリセットされて Precor のバナーに戻ります。

重要： *一時停止時間制限をセットするには、セルフパワーユニットにオプションの電源アダプタが接続されていなければなりません。オプションの電源アダプタが接続されていない場合に、運動速度が最低条件を下回ると、装置は、一時停止モードを無視して 30 秒のシャットダウンを開始します。「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。*

1. SET MAX PAUSE TIME (最大一時停止時間の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、時間制限を変更します。1 秒～120 秒 (2 分) の間で選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

クールダウン時間の制限

装置を使うエクササイズを終えたあとにユーザーが行う最大クールダウン時間を設定するには、0 分から 5 分の間の時間を入力します。

重要： *クールダウン時間は、3 分以上に設定することを強くお勧めします。激しいエクササイズのあとで、ユーザーの心拍数が安静な状態に戻るには時間がかかるからです。効果的なクールダウン時間は、筋肉組織内の乳酸の量も減少させます。*

1. SET COOL DOWN TIME (クールダウン時間の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、利用可能な時間制限を表示します。0 分～5 分の間で選択します。デフォルトは、5 分に設定されています。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：クラブの速度制限の指定

トレッドミルは最大速度を設定することができます。ランニングベルトの稼働速度に上限を設け、ユーザーの調節可能な範囲を制限します。以前に選択した測定単位 (米国標準法またはメートル法) に応じて、速度は一時間あたりのマイル数 (mph) または 1 時間あたりのキロメートル数 (kph) で表示されます。速度範囲は 0.8～25.5 kph (0.5～16 mph) です。

***重要：** 1 時間あたりのマイル数を制限する数値を選択しても、1 時間あたりのキロメートル数には反映されません (逆の場合も同様です)。トレッドミルは、マイル数 (米国標準法) で入力された速度をキロメートル (メートル法) に変換しません。それぞれの値は、異なる測定単位の数値として個別に保存されます。両方の値を入力するには、初めにディスプレイを適切な測定単位にリセットし、このプログラムの速度制限を変更します。「*米国標準単位かメートル法の ディスプレイの選択」を参照してください。

1. SET SPEED LIMIT (速度制限の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、希望のランニングベルト速度制限を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：傾斜制限の指定

トレッドミルの最大傾斜 (傾斜のパーセント) を設定することができます。傾斜角度に上限を設け、ユーザーの調節可能な範囲を制限します。利用可能な範囲は次の通りです：

トレッドミル	*傾斜のパーセント*
C956i	0 ～15% グレード
C966i	-3 ～15% グレード

1. SET INCLINE LIMIT (傾斜制限の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、希望の傾斜を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次のプログラムに進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：パフォーマンスプログラムへのアクセス

注： この機能は、946i トレッドミルでは利用できません。

トレッドミルのパフォーマンスベースのプログラムには、ユーザーに表示されないものもあります。ゆえに、エクササイズセッション中には利用できません。これらのプログラムは次の通りです：

Gerkin 消防士テスト、USAF PRT (空軍 PRT)、NAVY PRT (海軍 PRT)、ARMY PFT (陸軍 PFT)、USMC PFT (海兵隊 PFT)、Federal Law Enf. PEB (連邦法執行 PEB)。

デフォルトの工場設定を使用している場合、トラックおよび 5K プログラムは、「パフォーマンス」キーから利用できます。

この設定を変更するには、次のステップを実行してください。

1. 「OK」を押して、現在の HIDDEN PROGRAMS (非表示のプログラム) 選択を確認します。ナビゲーション矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
SHOW PROGRAMS (プログラムの表示)	上に挙げたパフォーマンスプログラムをすべて表示します。ディスプレイの「パフォーマンス」キーを使って、各プログラムにアクセスできます。
HIDE PROGRAMS (プログラムの非表示)	上に挙げたパフォーマンスプログラムを表示せず、ユーザーが使用できないようにします。しかし、トラックおよび 5K プログラムは利用でき、「パフォーマンス」キーを押すとアクセスできます。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次のプログラムに進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：リモートコントロールアクセスの変更

***重要：** この設定を有効にするには、トレッドミルをコンピュータに接続し、CSAFE コマンドをよく知っている必要があります。*

このプログラムを有効にすると、ユーザーの速度や傾斜を、トレッドミルの CSAFE ポートに接続したコンピュータのソフトウェアにより設定できます。

デフォルトの工場設定は、DISABLED (無効) に設定されています。この設定を変更するには、次のステップに従ってください。

1. REMOTE SPEED CONTROL (リモート速度コントロール) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
ENABLED (有効)	コンピュータより CSAFE コマンドを使用して、各ユーザーの速度や傾斜および選択したプログラムを設定できます。
DISABLED (無効)	リモートアクセスの接続を切り、CSAFE 接続のリモート機能が使用できなくなります。トレッドミルはコンピュータに接続されていない場合も、この設定を使用します。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次のプログラムに進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

EFX：オートレベル設定を変更する

ランプの傾斜を設定し、ワークアウトセッションの終わりに EFX が自動的にその傾斜に戻るようにできます。傾斜を設定すると、プログラムセッションが終わると、ユーザーがペダルを踏み続けていても、EFX ランプはその設定に戻ります。「リセット」を押すと、Precor のバナーに戻ります。

注: この設定は、調整可能なランプを備えた装置でのみ利用できます。

***重要**: この機能を使用する場合、オプションの電源アダプタを接続することをお勧めします。オートレベル設定についてユーザーに説明します。また、装置が自動的に設定された傾斜に移動している間は、片方の手で固定ハンドレールにつかまるように指示します。*

1. SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (CROSSRAMP オートレベルの設定) プロンプトで、「OK」を押します。
2. XRAMP *n* と表示されます。*n* はランプの傾斜設定です。ディスプレイによっては、前に XRAMP が付かず数字だけ表示される場合もあります。ナビゲーション矢印キーを使って、希望のランプの傾斜設定を 1〜20 の中から選択します。
3. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

サイクル：抵抗の範囲の指定

リカンベントまたは直立サイクルでは、抵抗の範囲を低、中、または高に設定できます。各設定の中で、さらに 25 レベルの抵抗が利用可能ですが、選択した設定は、抵抗の範囲全体に影響します。

フィジカルセラピーコンディショニングなどでは、そのプログラム機能を使用する場合があります。ユーザーがけがをしていて、低いレベルの抵抗が必要な場合、抵抗の範囲を低に設定します。こうすると、抵抗の推奨レベルを越えたためユーザーのけがが悪化する、ということが防げます。

以下の表で、各グループについて簡単に説明します。

表 4. サイクルの抵抗範囲の設定

設定	*説明*
HI または HIGH (高)	利用可能な抵抗を全範囲にわたって提供します。直立サイクルのユーザーが高を選択すると、アップライトサイクルで立ってペダルを踏みたいユーザーに、スプリンティングやヒルクライミングに匹敵する抵抗がかかります。高速かつ高抵抗でスピニングが可能な優秀なライダーにも十分な抵抗がかかります。
MED または MEDIUM (中)	高グループ設定の約 3 分の 2 の抵抗がかかります。クラブ側は、リカンベントサイクルには中を選択したいと思う場合があります。ユーザーはリカンベントサイクルで立つことはできないので、平均的なユーザーには抵抗が低くてすみます。中のほうが、より快適に運動できます。また、予め設定されたプログラムで抵抗の変更を簡単にできます。
LO または LOW (低)	高グループ設定の約 3 分の 1 の抵抗がかかります。低は、体力のあまりないユーザーが使用するような特殊な状況に適切です。低の範囲は、クラブでの設定にはお勧めしません。

1. SET RESISTANCE RANGE (抵抗の範囲の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使用して、LOW (低)、MEDIUM (中)または HIGH (高) (装置によっては LO、MED、または HI) を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

カスタムプログラムの作成

注： この機能は、946i トレッドミル、EFX546i、および EFX556i では利用できません。

カスタムプログラムをデザインするときには、プログラムプロファイルを事前にプログラムすることになります。

1. SET CUSTOM PROGRAM (カスタムプログラムの設定) プロンプトで、「OK」を押します。プログラムプロファイルがディスプレイに表示され、点滅するコラムが出発点を示します。

   注: トレッドミルでは 2 つのカスタムプログラムが利用できます。他のすべての Precor 社製品では 1 つのカスタムプログラムが利用できます。プロンプトで、どちらのプログラムにアクセスしているかが分かります。たとえば、SET CUSTOM PROGRAM ¦ (カスタムプログラムの設定 1) とディスプレイに表示されると、最初のカスタムプログラムを選択していることになります。トレッドミルを利用していて 2 番目のカスタムプログラムを選択したい場合、ナビゲーションキーパッドの下矢印キーを押してから、手順 6 で「OK」を押します。

2. カスタムプログラムのプロファイルが表示されたら、ナビゲーションキーパッドの下矢印キーを押して、変更したいコラムを選択します。

3. コラムの高さを変更したい場合は、以下の表を参照してください。

表 5. カスタムプログラムのキー

装置	*キー*	*説明*
トレッドミル	「傾斜」キー	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムの傾斜に影響します。
EFX	「CROSSRAMP」キー	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムのランプ傾斜に影響します。
サイクル	「負荷」キー	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムのペダルの抵抗に影響します。
クライマー	「負荷」キー	コラムの高さを変更し、カスタムプログラムのステップの抵抗に影響します。

4. コラムの高さが設定できたら、ナビゲーションキーパッドの下矢印キーを使用して、次のコラムに進みます。上矢印キーを使用すると、必要に応じて前のコラムに戻ったり前のコラムを変更したりすることができます。

5. 各コラムでプロファイルの設定を続けてください。

6. 準備ができたら、「OK」を押してプログラムプロファイルを保存し、Precor バナーに戻ります。

   注： カスタムプロファイルへの変更を保存せずにプログラムを終了したい場合は、「戻る」を押します。

情報のディスプレイ

装置は、その使用状況 (走行距離計と使用時間) に加えて、ソフトウェアのバージョンとパーツ番号、シリアル番号、使用ログ、およびエラーログ情報を提供できます。通常は、Precor カスタマーサポートから指示を受けた場合にのみ、これらの情報にアクセスします。

情報ディスプレイ内を移動するには、次のフローチャートを使用します。これらの表示の説明は次の表の通りです。

注: ご使用の製品に「一時停止/リセット」キーがある場合、フローチャートで示されている「リセット」キーの代わりに、このキーを使用してください。

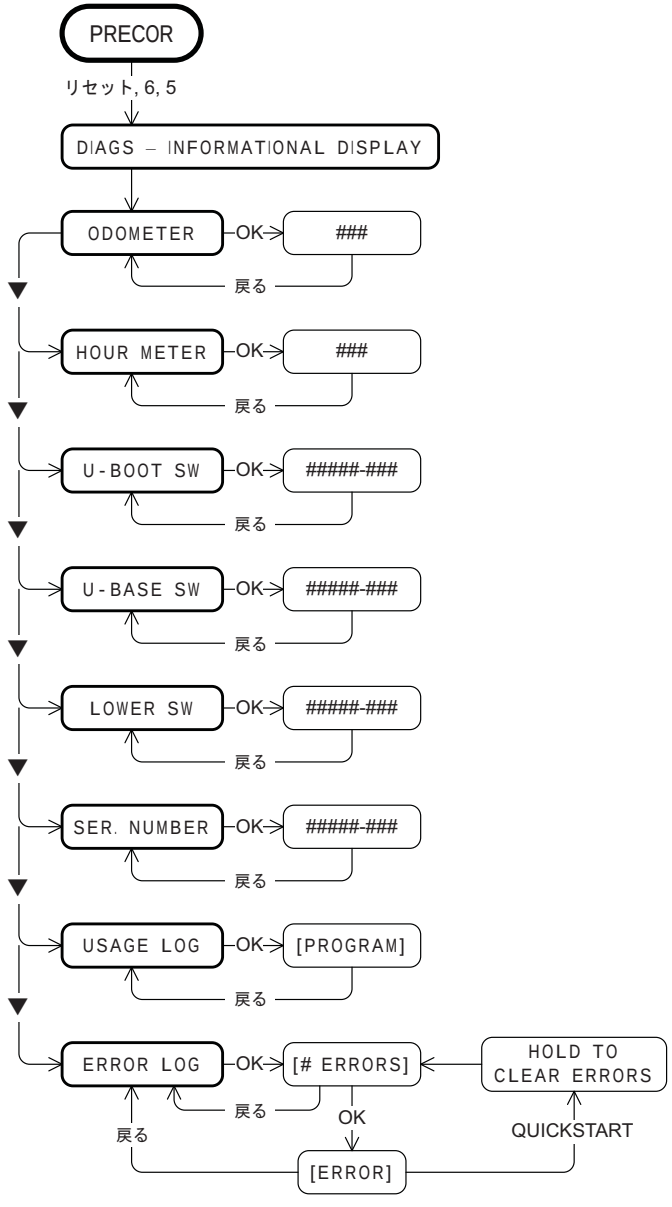


表 6. 情報のディスプレイ

製品	*表示*	*説明*
すべて	ODOMETER (走行距離計)	走行距離計の値は、Precor 社製品のタイプおよびクラブプログラムで選択した単位、米国標準またはメートル法と関連します。 トレッドミルは、現在までに記録された積算キロメートルまたはマイル数を表示します。 EFX または AMT は、現在までに記録されたストライドの合計数を表示します。 サイクルは、現在までに記録された回転数の合計を表示します。 クライマーは、登ったフロア数を表示します。
すべて	HOUR METER (時間メーター)	装置が使用された時間数。装置は経過した分の数値を記録しますが、表示される値は一番近い時間数に四捨五入して表示されます。
すべて	U-BOOT SW (上位ブートソフトウェア)	上位ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョン。 **注**： ディスプレイによっては、UPPER BOOT SW PART NUMBER (上位ブートソフトウェアのパーツ番号)と表示されます。
すべて	U-BASE SW (上位ベースソフトウェア)	上位ベースアプリケーションソフトウェアのバージョン。 **注**： ディスプレイによっては、UPPER BASE SW PART NUMBER (上位ベースソフトウェアのパーツ番号)と表示されます。
すべて	LOWER SW (下位ソフトウェア)	下位アプリケーションソフトウェアのバージョン。 **注**： ディスプレイによっては、LOWER BASE SW PART NUMBER (下位ベースソフトウェアのパーツ番号)と表示されます。
534i、532i、AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER (測定ボードソフトウェアのパーツ番号)	測定ボードソフトウェアのパーツ番号とバージョン。
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (ストライドダイヤルソフトウェアのパーツ番号)	ストライドダイヤルソフトウェアのパーツ番号。
すべて	SER. NUMBER (シリアル番号)	シリアル番号は、カスタマーサポートに連絡するときに非常に役に立ちます。シリアル番号は、ディスプレイに表示されない場合、前部フード (トレッドミル) またはオプションの電源アダプタ (セルフパワー装置) にあるラベルに記載されています。 **注**： ディスプレイによっては、SERIAL NUMBER (シリアル番号)と表示されます。
すべて	USAGE LOG (使用ログ)	ソフトウェアは、各プログラムの使用回数を記録し、積算分数を表示します。使用ログは、プログラムの選択におけるユーザーの好みを判断するのに役立ちます。
すべて	ERROR LOG (エラーログ)	エラーログは、ソフトウェアが検出したエラーコードを表示します。カスタマーサポートで必要になる場合に備えて、エラーコード情報を紙に書き留めます。正確に表示の通りに書き写すようにしてください。「*エラーログ*」を参照してください。

エラーログ

エラーメッセージがディスプレイに表示され、エラーログに記録されている場合は、情報表示へすばやくアクセスできます。この機能は通常、サービス担当者のみが利用します。Precor バナーで、「リセット」を 4 秒間押したままにします。DIAGS - INFORMATION DISPLAY (診断 - 情報の表示) または ERROR LOG (エラー ログ) と表示されたら、「OK」を押します。

エラーが記録されていない場合、STOP KEY (ストップキー) または STUCK KEY (スタックキー) が表示されます。キーを離すと、Precor バナーに戻ります。

注： トレッドミルでは、赤い「STOP」ボタンを使います。「一時停止/リセット」キーではありません。

エラーログの削除

エラーログ情報が必要でなくなったら、エラーの説明がディスプレイ全体をスクロールしている間に、「QUICKSTART」キーを押して、エラーログにあるすべての項目を削除します。HOLD TO CLEAR ERRORS (エラー削除のため押したままにします) というメッセージが表示されなくなるまで、キーを軽く押し続けてください。キーを離すと NO ERRORS (エラーなし) がディスプレイに表示され、エラーログが削除されたことを示します。

重要： *いったん削除したエラーログを取り戻すことはできません。いったん削除したエラーログを取り戻すことはできませんので、エラーログを消去する前に、装置で発生した問題は解決するようにしてください。*

準備ができたら「リセット」を押して、Precor バナーに戻ります。

CSAFE に準拠した装置のユーザー ID 入力

装置は、CSAFE プロトコルと互換性があります。装置が CSAFE マスター装置に接続されている場合、ユーザーは「入力」を押して、ID プロセスを開始するよう表示されます。

ユーザー ID は 5 桁の 0 で表示され、出発点を示します。下の表は CSAFE モードでのキー機能を説明したものです。

表 7. CSAFE アクセスキー

キーパッド	*説明*
数字キーパッド	ユーザー ID の入力に使用します。押した数字が右に表示されます。ユーザーが入力を続けると、各数字はディスプレイの右から左へと表示されます。ユーザー ID の 5 桁の数字をすべて入力したら、「入力」または 「OK」を押してユーザー ID を確定します。
「クリア」または「戻る」	ユーザー ID の各数字を右から左へ削除します。
「入力」または「OK」	ユーザー ID を確定します。 **注**： 5 個の 0 を入力すると、ユーザー ID 入力はスキップされます。ワークアウトの統計は記録されません。
「リセット」または「一時停止/リセット」	ディスプレイをリセットして、バナーに戻ります。

メッセージがディスプレイに表示され、ユーザー ID がいつ CSAFE マスターデバイスに受け入れられたかを示します。プログラムの選択が完了したら、ユーザーはエクササイズを開始できます。

CSAFE 仕様に関する情報を確認するには、次のウェブサイトを参照してください。(www.fitlinxx.com/csafe)

質問あるいはテクニカルサポートが必要な場合は、「*サービスを受けるには*」を参照してください。

メンテナンス

以下に示されている簡単なメンテナンス作業を必ず行ってください。このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電の危険を防ぐためお手入れやメンテナンスを行う前に、必ず装置 (セルフパワー装置ではオプションの電源アダプタ) のプラグをコンセントから抜いてください。**

毎日の点検

ベルトの滑り、留め具のゆるみ、異音、電源コードの損傷や擦り切れといった、修理が必要なことを示す何らかの兆候がないか、目と耳で確認します。何らかの異常に気がついたら、修理を依頼してください。

トレッドミルでは、安全クリップの紐が付いているか、損傷や摩耗がないか、確認します。安全クリップの紐が傷んだり擦り切れたりあるいは紛失しているときは、すぐに新しい紐を使用してください。安全クリップを装着せずにトレッドミルを使用することは避けてください。

***重要**: 装置の修理が必要だと判断した場合は、電源からプラグを抜き、装置を通常のエクササイズエリアから移動してください。「故障中」の張り紙をして、すべてのユーザーにその装置を使用してはいけないことを知らせます。*

部品を注文したり、Precor の認可を受けた最寄りのサービス担当者に連絡するには、「*サービスを受けるには*」を参照してください。

毎日のクリーニング

Precor では、各ワークアウトの前後に装置をクリーニングすることをお勧めしています。水で薄めた中性洗剤を含ませた、清潔な柔らかい布で、表面全体を拭いてください。こうすることで、ホコリやゴミを除去することができます。

使用上のご注意: **酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precor の限定保証は無効になります。装置のどの部分にも、決して水をかけたり、液体をスプレーしたりしないでください。装置は完全に乾いてから使用してください。**

装置の下の床は頻繁に掃除機をかけ、装置のスムーズな作動に影響を与えるホコリや汚れがたまらないようにします。柔らかいナイロン製のブラシを使って、トレッドミルのランニングベルトまたはフットペダルの溝をきれいにします。

使用上のご注意: **トレッドミルで、フードやサイドレールを清掃する時は、ハンドレールの延長部に気を付け、不注意で頭を打ったりしてけがをしないようにしてください。**

EFX：ランプのクリーニング

ランプが汚れたら、以下の手順に従ってランプとローラーホイールの露出した表面をきれいにします。

注： 装置にランプカバーが付いている場合は、カバーを外してから、次の手順を行います。EFX の「*組み立てガイド*」を参照してください。

1. 清潔な柔らかい布を中性洗剤と水の溶液で湿らせます。
2. 片方のフットペダルをランプの最上部に上げてください (もう一方のフットペダルは自動的に一番下に下がります)。
3. ランプの露出面をきれいにします。
4. ローラーホイールはそっと持ち上げます。各ホイールを回転させながら、清潔な柔らかい布で拭きます。
5. フットペダルの位置を変えて、ランプの掃除を終了します。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

トレッドミル：ランニングベルトの位置のチェック

トレッドミルがスムーズに稼働するためには、ランニングベルトを正しく中央に配置することが必要です。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができます。手順がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

使用上のご注意：**ランニングベルトの調節には特別な注意が必要です。リアローラーを調節したり、リアローラー付近で作業するときは、トレッドミルのスイッチをオフにしてください。ゆったりした服装は避け、髪はじゃまにならないように後ろでまとめてください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。**

1. ランニング面が水平であることを確認します。正常な動作のため、トレッドミルはできるだけ水平な場所で使用する必要があります。必要に応じて、リアフィートを調節してトレッドミルを水平にします (*組み立てガイド*を参照)。
2. 装置の電源を ON (オン) にします。
3. トレッドミルの横に立って、「QUICKSTART」を押します。
4. 必要であれば、次の数字キーを順に押して、安全コードを入力します。1、2、3、4。

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。
5. ディスプレイに「5 kph (3 mph)」と表示されるまで「スピード」アップキーを押し続けます。

   使用上のご注意：**摩擦音がしたりランニングベルトに無理がかかっているように見える場合は、赤い「STOP」ボタンを押して直ちにランニングベルトを止めてください。Precor のカスタマーサポートに連絡してください。**
6. 装置後部に立ち、ベルトの動きを数分間観察します。ベルトはランニングベッドの中心になければなりません。ベルトが中央からずれている場合は、調整が必要です。「*トレッドミル：ランニングベルトの調整*」を参照してください。

   ***重要：** ベルトの調整を行わずにいると、ベルトが裂けたり擦り切れる原因になります。この場合、Precor の限定保証の対象とはなりません。*
7. ランニングベルトを停止するには、赤い「STOP」ボタンを押します。
8. トレッドミルをオフにします。

トレッドミル：ランニングベルトの調整

ランニングベルトの調整方法がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください (「*サービスを受けるには*」を参照)。

使用上のご注意： **安全のため、電源スイッチをオフにしてから、調整を行ってください。装置の上に人が立っている場合には、ランニングベルトを調整しないでください。**

1. 下の図に示すように、トレッドミルのリアエンドキャップにある右側のベルト調整ボルトの位置を確認してください。

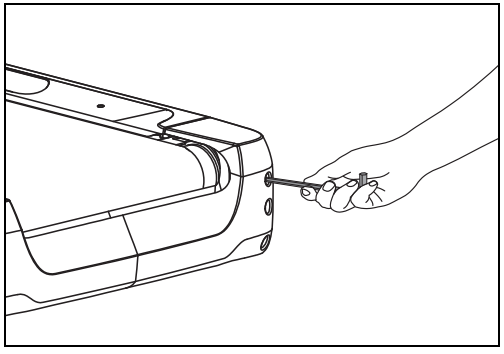


図 4: 調整ボルトの場所

ここでは、トレッドミル後方からディスプレイに向かった状態で左右を記しています。ベルトを調整する際は、付属の六角キーレンチを使って右側の後ろ隅にあるボルトを調整してください。

- ベルトが中央から左にずれている場合は、調整ボルトを*反時計回りに* ¼ 回転させるとランニングベルトが右に移動します。
- ベルトが中心から右にずれている場合は、調整ボルトを*時計回りに* ¼ 回転させるとベルトが左に移動します。

***重要**：調整ボルトを一度に ¼ 回転以上、回さないでください。ボルトを締めすぎるとトレッドミルが破損する恐れがあります。*

2. 「*トレッドミル：ランニングベルトの位置のチェック*」の手順を繰り返して、ランニングベルトの位置を再度確認します。

直立サイクル：シートの傾斜の調整

直立サイクルのシートの傾斜を調整するには、次の手順に従います。

1. 下の図に示すようにシートの下のナットを緩めるには、17 mm (11⁄16 インチ) のボックスレンチまたはモンキーレンチを使用します。

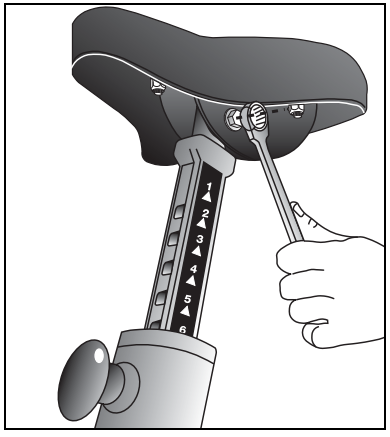


図 5: ナットを緩めてシートの傾斜を調整

2. 下の図で示すようにシートの傾斜を (前または後ろに) 調整します。

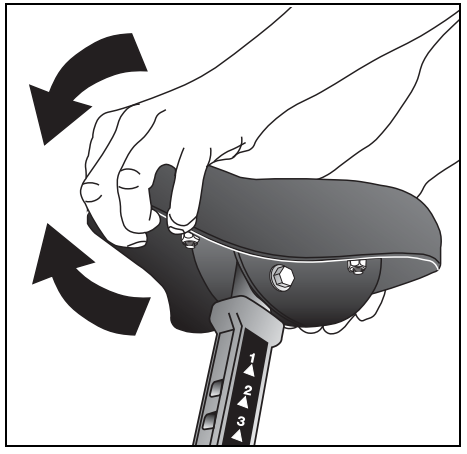


図 6: シートを前または後ろに傾斜

3. ナットをレンチで締めます。
4. シートを押してみて、動かないことを確認します。必要であれば、再調整を行い、ナットを締め直します。

リカンベントサイクル：シート位置の調整

シートが左右に揺れる場合は、シートの下のセンターホイールを調整する必要があります。調整ネジは、シートレールの左側にあります。

シートの左右の揺れを防ぐには、次の手順に従います。

1. 3⁄16 インチおよび 5⁄16 インチの六角キーレンチを用意します。
2. 3⁄16 インチの六角キーレンチを使って、下の図で示すように 2 本の調整ネジを緩めます。

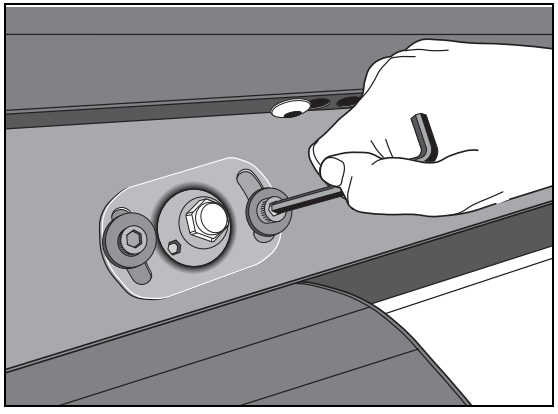


図 7: 2 本の調整ネジを緩めます。

3. 5⁄16 インチの六角キーレンチを使って、下の図で示すようにホイールロック調整キーを時計回りに ¼ 回転回します。これで、トップレール内のセンターホイールの位置が調整されます。5⁄16 インチの六角キーレンチを使って調整ネジを締めている間、3⁄16 インチの六角キーレンチは取り外さずそのままにしておきます。

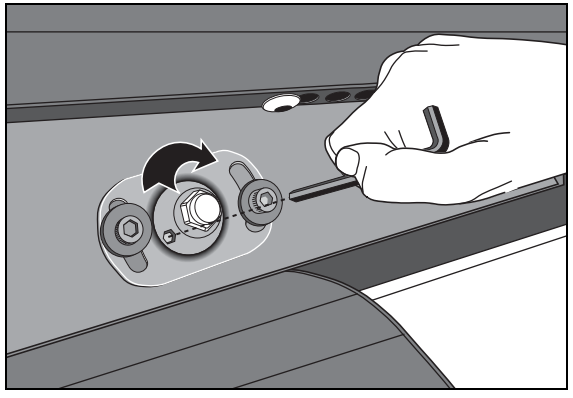


図 8: ホイールロックの調整

4. 2 本の六角キーレンチを取り外し、シートがもう左右に揺れないことを確認します。揺れが続く場合は、手順 2 および 3 を繰り返す必要があります。

装置の移動

装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてることが重要です。装置は非常に重くなっています。新しい場所に移動するときは、装置のローラーホイールを利用してください。

重要： *トレッドミルでは、プラスチックのエンドキャップは、持ち上げるため特別に設計されています。けがをしたり装置が損傷したりするのを防ぐため、使用したい場所にトレッドミルを置く時には手伝ってもらってください。手をそれぞれのエンドキャップの下に入れ、持ち上げ方に気を付けて、トレッドミルの後部を持ち上げると、前の車輪が回転します。*

長期保管

装置を長期間使用しないときは、装置の電源をオフにして (トレッドミルのみ)、電源コードやオプションの電源アダプタ (セルフパワー装置) を電源から抜き、電源アダプタや電源コードが損傷を受けたり、人や他の装置のじゃまにならないような場所に配置します。

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond, および SmartRate は , Precor Incorporated の登録商標です。
Crosstrainer, Crosstraining, QuickStart, StretchTrainer は , Precor Incorporated の商標です。
Copyright 2008 Precor Incorporated.
仕様は , 通知なしに変更されることがあります。
www.precor.com

注意：
Precor 社は、革新的な受賞に輝くデザインのエクササイズ器具で知られています。Precor は、積極的に、製品デザインの機械的な構造や視覚的な見地の両方において、米国国内および国外での特許を出願しています。Precor 製品のデザインの使用を試みようとする人または団体へ、Precor は所有権の無断使用を重大に受け止めることを警告します。Precor はいかなる所有権の無断使用も厳しく追跡します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

POM C-L 48995-557, ja
2008 年 3 月 3 日

ユーザーズリファレンスマニュアル

EFX® 576i
EFX® 556i
EFX® 546i

Elliptical Fitness Crosstrainers

EFX576i

PRECOR® USA
move beyond®

重要な安全上の注意

EFX をご使用の際は、次の基本的な使用上の注意事項を必ずお守りください。

- EFX をご使用になる前に、すべてのマニュアルをお読みください。これらの説明書は、ユーザーの安全と器具の保護を目的としています。
- クラブまたは施設のマネージャから、正しい安全な使用方法およびエクササイズ機器の使用マナーに関する説明を受けてください
- フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が EFX に乗ったり、近づかないようにしてください。器具の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ワークアウトにふさわしいエクササイズ用の服や靴を着用してください。ゆったりした服はおすすめできません。かかとの高い靴や革底の靴をはかないでください。靴底にゴミや石が挟まっていたら取り除いてください。長い髪は後ろに束ねてください。
- EFX に乗り降りする際はご注意ください。必ず固定ハンドレールを使用してください。
- 安全のため、EFX の使用中は固定ハンドレールにつかまってください。
- 身体と頭は常に前に向け、EFX に乗った状態で後ろを振り返ることは避けてください。
- ユニットを揺らさないでください。ハンドレール、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に立たないでください。
- ローラーアームの経路には決して手や足を置かないでください。負傷したり、器具に損傷を与えたりすることがあります。
- 無理をして極度に疲労するまでワークアウトしないでください。痛みや何らかの異常を感じたときは、すぐに運動を中止して医師の診察を受けてください。

  重要：本説明書では、CROSSRAMP 矢印キーおよび CrossRamp® 機能について説明しています。EFX556i のランプは固定式であるため、CROSSRAMP 矢印キーや CrossRamp 機能は装備されていません。EFX556i を使用している場合、CROSSRAMP 矢印キーと CrossRamp 機能についての説明はスキップしてください。

サービスを受けるには

クラブのオーナーや施設マネージャーは、EFX に関するほとんどの質問に答えることができます。製品の操作やエクササイズプランに関する詳細情報については、Precor のウェブサイト、www.precor.com を参照してください。

目次

重要な安全上の注意 1
サービスを受けるには 1

EFX の機能 3
セルフパワー機能 3
固定ハンドレールの使用 3
可動ハンドルバーで全身ワークアウトをサポート 3

心拍数機能 4
重要な使用および安全上の注意事項 4
心拍数機能の使用タッチセンサ式ハンドレールグリップ 5
SmartRate の使用 6
目標心拍数に合わせたエクササイズ 7
心拍数の分析 7

ディスプレイコンソール 8
CrossRamp ディスプレイに関する詳細情報 9
上部　ディスプレイに関する詳細情報 9
中央 ディスプレイに関する詳細情報 10
下部　ディスプレイに関する詳細情報 10
キーパッド 12

ワークアウト オプション 16
QUICKSTART (クイックスタート) の選択 17
プログラムの選択 18
ワークアウト統計の保管 19
エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う 20
ワークアウト後のクールダウン 21
ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止 21
ワークアウトの終了 22

プログラム 23
プログラムの選択 23
プログラムのヒント 23
マニュアル プログラム 24
インターバル プログラム 24
全身インターバル プログラム 25
クロスカントリー プログラム 25
ヒップ プログラム 26
カスタム プログラム 26
ベーシック HRC プログラム 27
減量 プログラム 28
ヒルクライム プログラム 28
フィットネステスト 29
クロストレーニング プログラム 30

エクササイズ セッション 31
エクササイズ中にプログラムを変更する 31
ワークアウト時間を変更する 31
体重と年齢を入力する 32
プログラム目標を調整する 32
目標心拍数を調整する 33
ワークアウト時のディスプレイ設定の変更 33
言語を選択する 35
測定単位を変更する 35

EFX の機能

EFX には次の機能が装備されています。正しく使用してワークアウトを楽しく持続してください。装備されている機能：

- セルフパワー機能
- タッチセンサ式ハンドレールグリップ付き固定ハンドレール
- 全身ワークアウト用の可動式ハンドルバー

重要：*エクササイズの前に、本マニュアルの最初にある*重要な安全上の注意*をよくお読みください。*

セルフパワー機能

EFX は電源に接続する必要がありません。一定時間エクササイズを行うことによって再充電される内蔵バッテリーが装備されているからです。情報がディスプレイに表示されるまでには、40 ストライド / 分を超える速度で数秒間ペダルを踏み続ける必要があります。Precor のバナーが表示されたら、QUICKSTART (クイックスタート) または PROGRAMS (プログラム) を押してエクササイズを開始します。詳細については、*ワークアウト オプション* を参照してください。

固定ハンドレールの使用

フットペダルに乗り降りするとき、また、キーパッドを使用するときは、バランスを保つために必ずどちらか一方の固定ハンドレールにつかまってください。

タッチセンサ式ハンドレールグリップに関する詳細については、*心拍数機能* を参照してください。

可動ハンドルバーで全身ワークアウトをサポート

EFX576i および EFX556i のハンドルバーを利用すると、心肺機能のフィットネスを増進する上半身ワークアウトが可能です。クロストレーニング ワークアウトに全身の動きを追加すると、ワークアウトの強度が増加し、全般的なフィットネスレベルが向上します。Crossramp ディスプレイが使用している筋肉群を表示し、ワークアウトの効果を高めます。*Crossramp ディスプレイに関する詳細情報* を参照してください。ワークアウトプランのカスタマイズについては、Precor のウェブサイト www.precor.com にある *Fitness Tools* を参照してください。

心拍数機能

ハートレート機能および SmartRate® 機能は、胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式ハンドレールグリップを両方握ると利用できます。年齢を入力している場合には、心拍を検出すると、HEART RATE (心拍数) ディスプレイがユーザーの心拍数と SmartRate LED パルスを表示して、目標となるゾーンを示します。

重要な使用および安全上の注意事項

心拍数 または SmartRate の機能を使用する前に以下をお読みください。

- 激しいエクササイズを行う前に医師の診断を受けてください。心拍数 プログラムは、医師の許可が下りるまで使用しないでください。
- ご自分の心拍数と、かかりつけの医師が推奨する心拍数の目標ゾーンを理解しておいてください。心拍数は生理学上の要因によって異なるため、必ずしも図 1 と一致するとは限りません。
- 心拍数目標ゾーンに使用される計算は、次のとおりです。

  (220 からユーザーの年齢を引いた数値齢) X パーセント (%)

  SmartRate の使用 の表 1 を参照してください。

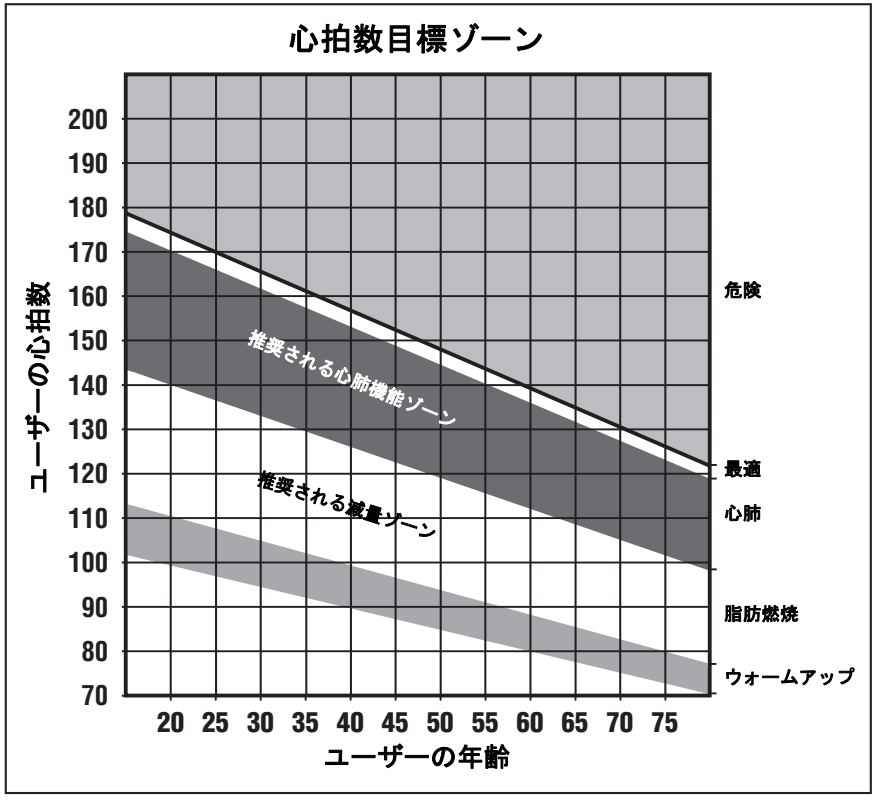


図 1 : 心拍数目標ゾーン

- 胸部ストラップを着用して、最低 15 秒間ディスプレイコンソールの正面に立ちます。これで、コンソールのレシーバーが胸部ストラップからの信号を認識します。3 つのダッシュが (– – –) ディスプレイに表示されている場合は、EFX は信号を受信していますが、まだ心拍数を測定していないことを示しています。胸部ストラップが正しく胸に巻きつけられ、皮膚の上に位置していることを確認してください。
- 両手を利用する心拍数機能を利用する場合は、タッチセンサ式のハンドレールグリップを両方握り、5 ～ 10 秒待ちます。両方の手に湿り気がある (乾燥していない) ことを確認してください。信号が検出されると、数値が HEART RATE (心拍数) ディスプレイに点滅し、ユーザーの心拍数を示します。

  ***重要** : エクササイズ中は、胸部ストラップを着用した状態で、さらにタッチセンサ式ハンドレールグリップを握らないでください。両方の機能を併用すると、心拍数の読み取りが不安定になることがあります。*
- 常に EFX に向かうようにし、バランスを保つために固定ハンドレールを使用します。
- エクササイズ中は、一定のストライド速度を維持してください。100 ～ 160 ストライド / 分の範囲で、自分に合った快適なストライド速度を見つけます。

心拍数機能の使用
タッチセンサ式ハンドレールグリップ

エクササイズ中は、両方のタッチセンサ式ハンドレールグリップを最低 5 ～ 10 秒間握って、心拍数をディスプレイに送信する必要があります。図 2 を参照してください。

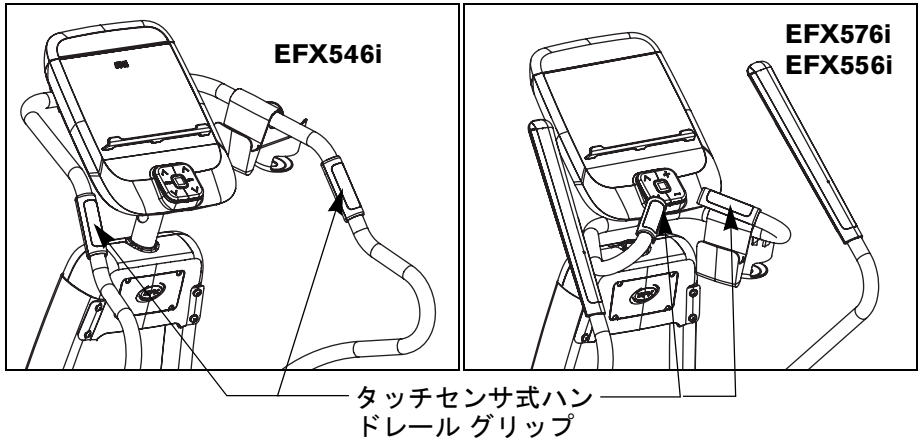


図 2 : タッチセンサ式ハンドレールグリップ

使用者の汗に含まれる塩分濃度は、通常ディスプレイコンソールの受信機で信号を送信するために十分な伝導性を持っています。ただし、体内の化学物質または不整脈が原因で、タッチセンサ式心拍数機能を使用できない人もいます。この場合、胸部ストラップのほうがよりよい結果を提供します。

SmartRate の使用

SmartRate 機能は、特定のニーズに合った目標領域内で、心拍数の監視や維持を助ける機能を備えています。EFX が心拍数を検出すると LED が 1 個点滅し、心拍数の位置する領域を示します。

*重要：SmartRate 機能を使用するには、年齢を入力する必要があります。プログラム選択中に年齢を入力するプロンプトが表示されなかった場合、OPTIONS（オプション）キーを押して体重と年齢を入力します。*体重と年齢を入力する*を参照してください。*

SmartRate ディスプレイの 10 個の LED は、色分けされています。オレンジ色の LED の点滅は、推奨される心拍数の目標領域外でエクササイズしていることを示します。緑の LED は、推奨される脂肪燃焼または心肺フィットネスの領域内でエクササイズしていることを示します。

表 1 は、心拍数目標領域の計算に使用される割合を示します。心拍数がこれらの領域内にある間は、対応するライトが点滅し、目に見える指標として利用できます。

最大有酸素心拍数の決定に使用される計算は、(220 - 年齢) です。表 1 に示される割合で乗算すると、点滅する LED と目標心拍数との間の関係を理解することができます。

使用上のご注意：心拍数は、最大有酸素心拍数の 85% または PEAK（最適）を決して超えていけません。超えた場合には、直ちにストライド速度を落とすか、負荷やランプ傾斜 (EFX576i, EFX546i) を調整して心拍数を医師が推奨する目標ゾーンに戻してください。

表 1：心拍数の目標領域と SmartRate の LED

心拍数ゾーン パーセント	*LED 点灯*	*LED 点滅*	*ゾーンレベル*
50 未満	1 番目	オレンジ色	WARMUP（ウォームアップ）
50 ～ 54	2 番目	オレンジ色	WARMUP（ウォームアップ）
55 ～ 59	3 番目	緑	FAT BURN（脂肪燃焼）
60 ～ 64	4 番目	緑	FAT BURN（脂肪燃焼）
65 ～ 69	5 番目	緑	FAT BURN（脂肪燃焼）
70 ～ 74	6 番目	緑	CARDIO（心肺）
75 ～ 79	7 番目	緑	CARDIO（心肺）
80 ～ 84	8 番目	緑	CARDIO（心肺）
85 ～ 87	9 番目	オレンジ色	PEAK（最適）
87 以上	10 番目	オレンジ色	HIGH（危険）

SmartRate インジケータは次の場合には点灯しません。

- 胸部ストラップを着用していないか、不適切な位置に着用した場合。タッチセンサ式ハンドレールグリップを 5 ～ 10 秒間握らなかった場合。
- エクササイズの前または途中に年齢を入力しなかった場合。

  たとえば、Precor バナーで QUICKSTART (クイックスタート) を押すと、Manual (マニュアル) プログラムが開始します。年齢が入力されていない場合は、無効な値とみなされます。LED が SmartRate ディスプレイに点灯しないのは、適切な計算が行われなかったためです。

  注：OPTIONS (オプション) キーを押して体重と年齢を入力することにより、この状況を解決することができます。

エクササイズのヒントやルーチンに関する情報については、Precor のウェブサイト、www.precor.com にある *Fitness Tools* を参照してください。

目標心拍数に合わせたエクササイズ

心拍数レシーバーは、エクササイズ中の心拍数を監視することができるディスプレイの重要な一部です。胸部ストラップを着用するか、またはタッチセンサ式ハンドレールグリップを両方握ると、心拍数 (鼓動 / 分) がディスプレイに表示されます。

Precor のウェブサイト (www.precor.com) には、強度レベルの異なるワークアウトのヒントが紹介されています。このサイトには、適切な目標心拍数をはじめとする多くのワークアウトの詳細が記載されています。

EFX には、特定の目標心拍数に基づいてエクササイズできるようにする心拍数プログラムがあります。エクササイズをするにつれ、プログラムが心拍数を監視し、選択した目標の心拍数 / 分の前後で自動的に維持します。このプログラムを使用するには、PROGRAMS - HEART RATE (プログラム - 心拍数) キーを押します。詳細については、*プログラム* を参照してください。

心拍数の分析

胸部ストラップやタッチセンサ式ハンドレールグリップを使ったプログラムを完了すると、ワークアウト概要の後に心拍数に関する分析情報が表示されます。

平均心拍数に続いて、ワークアウト中に達した最大心拍数が表示されます。3 番目のディスプレイは、年齢を入力している場合に、心拍数が表示された目標ゾーン内にあった合計時間数を表示します。

心拍数の分析は、エクササイズ中に心拍数の信号が検出される頻度に基づいています。胸部ストラップを使用する場合の方が、時折タッチセンサ式ハンドレールグリップを握る場合より、平均心拍数はより正確になります。

PERFORMANCE (パフォーマンス) キーメニューにある Fitness Test (フィットネステスト) は、心拍数分析ディスプレイとフィットネススコアを表示します。詳細については、*プログラム* を参照してください。

ディスプレイコンソール

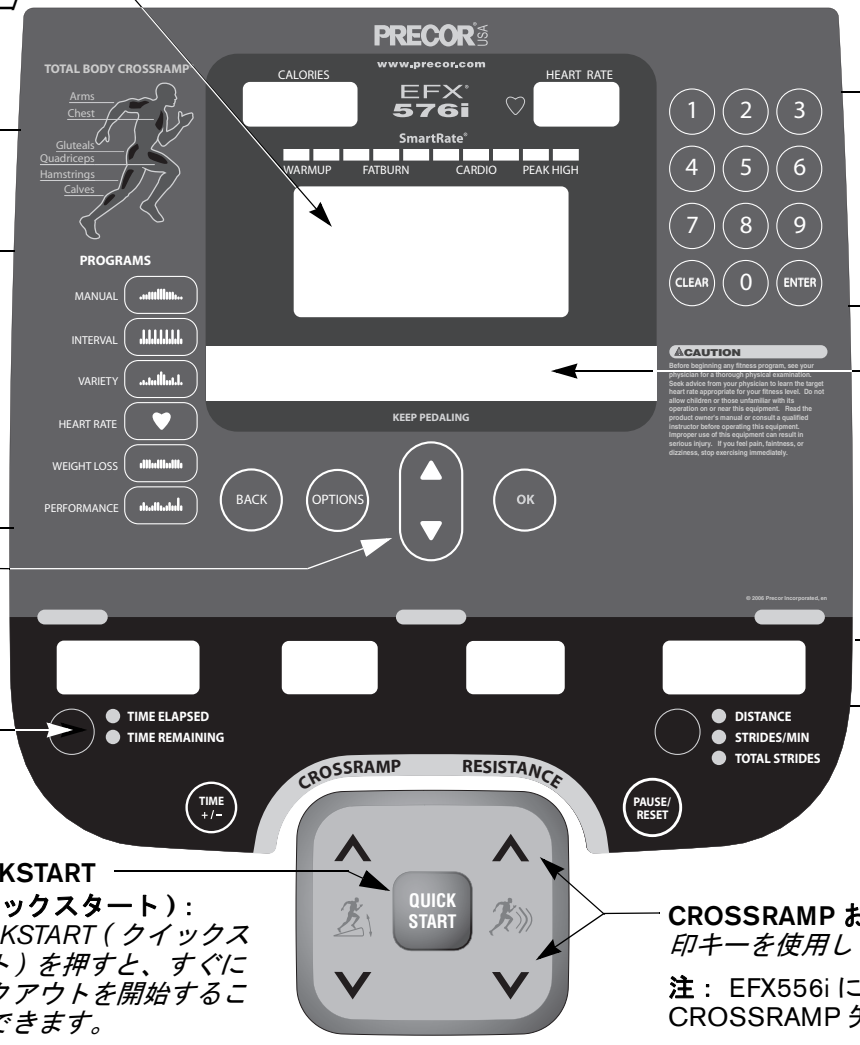
上部ディスプレイ：*最初に Precor のバナーが表示されます。その後、表示がプログラム プロフィールに変わります。プロフィールの点滅コラムは、ユーザーの状態を示しています。*

CrossRamp ディスプレイ： *ランプ傾斜を調節することにより、使用する筋肉群を指定します。*(EFX576i および EFX546i)

PROGRAMS（プログラム）キーパッド： *エクササイズを開始するには、PROGRAMS (プログラム) キーを押して、各カテゴリ内のプログラム メニューを表示します。プログラムの詳細については、プログラム . を参照してください。*

ナビゲーション矢印キー：*OK キーを使用して選択する前に、エクササイズ情報を表示することができます。*

選択キー ：*それぞれのキーが各コラムの情報を切り替え、エクササイズ中に表示したい項目を選択します。使用している項目の横にあるインジケータライトが点灯します。*



数字キー：*エクササイズ中に、数字キーを使用すると、プロンプトへ回答したり、情報を更新することができます。エンターテイメントのオプションが取り付けられている場合、数字キーは TV のチャンネルコントロールとして機能します。*

中央ディスプレイ：*プログラム プロフィールが上部ディスプレイに表示されると、プログラム名と番号が中央ディスプレイに表示されます。プログラムやユーザーの選択に応じて、エクササイズ中に追加情報が表示されます。*

下部ディスプレイ：*エクササイズ中は、4 組の数字がユーザーのセッションに関する情報を示します。*

QUICKSTART (クイックスタート) : *QUICKSTART (クイックスタート) を押すと、すぐにワークアウトを開始することができます。*

CROSSRAMP および RESISTANCE (負荷) 矢印キー：*矢印キーを使用してランプ傾斜や負荷を調節してください。*

注： EFX556i には固定ランプが備えられているため、CROSSRAMP 矢印はキーパッドに表示されません。

CrossRamp ディスプレイに関する詳細情報

EFX576i と EFA546i では、ランプの傾斜角度の変更は、異なった筋肉群に影響を与えます。ランプの上下に伴い、ライトが点灯してワークアウトの対象となっている筋肉群が表示されます。

特定の筋肉群をターゲットにするには、ランプの傾斜を 表 3 に示すレベル内に調整してください。

T：表 3 CrossRamp 設定でターゲットになる足の筋肉群

足の筋肉群	*CrossRamp 設定*
ヒップ	1 ～ 20
太もも	1 ～ 12 および 19 ～ 20
ハムストリング	1 ～ 9 および 19 ～ 20
ふくらはぎ	1 ～ 6 および 16 ～ 20

CrossRamp の機能とトータルボディ ワークアウトに関する詳細は、Precor のウェブサイト (www.precor.com) を参照してください。

上部　ディスプレイに関する詳細情報

エクササイズ中に、上部ディスプレイには、総消費カロリーの推定値とプログラム プロフィールが表示されます。胸部ストラップまたはタッチセンサ式ハンドレールグリップを使用している場合は、ユーザーの心拍数が表示されます。 *心拍数機能* を参照してください。

ワークアウト中に、押された矢印キー (▲ または ▼) に応じて、プログラム プロフィールが上下します。EFX576i および EFX546i では、プログラム プロフィールは、ベーシック心拍数コントロールプログラムと Fitness Test (フィットネステスト) を除いて、CROSSRAMP 矢印キーの影響を受けます。

EFX556i では、ランプが固定されており、CROSSRAMP キーが装備されていないため、負荷の変更がすべてのプログラム プロフィールに影響します。コラムの高さは図 4 に示される 設定に応じて変わります。

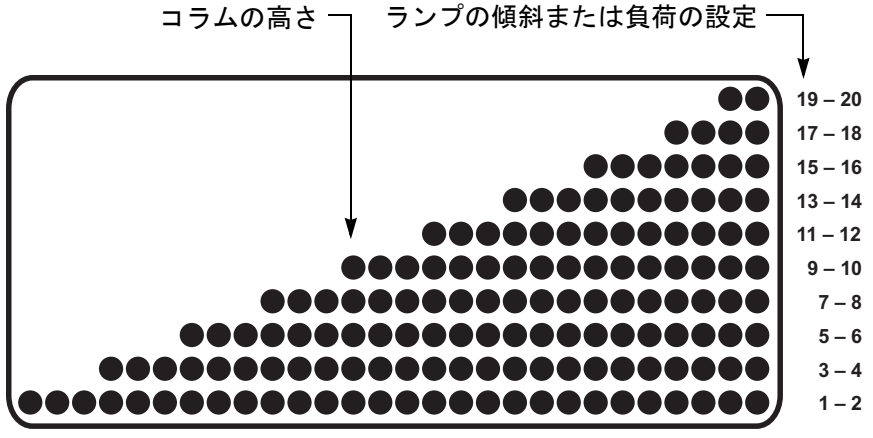


図 4 : プログラムプロフィールのコラムの高さ

中央 ディスプレイに関する詳細情報

中央ディスプレイは、ユーザーが選択するプログラム名を表示します。プログラム インターバルやユーザーの選択に応じて、エクササイズ中には、中央ディスプレイがメッセージバーになり追加情報を表示します。中央ディスプレイに表示可能な選択に関する詳細は、*ワークアウト時のディスプレイ設定の変更* を参照してください。

下部　ディスプレイに関する詳細情報

下部ディスプレイは、ワークアウト セッションに関する情報を示しています。近くの選択キーを押すと、コラム 1 とコラム 4 に表示する情報のタイプを選択することができます。各情報のコラムに表示される番号は、以下で説明するワークアウト統計に関連しています。

注：ディスプレイの上に本や雑誌を置いても、ワークアウト統計を見ることができます。

コラム 1：TIME ELAPSED (経過時間) および TIME REMAINING (残り時間)

TIME ELAPSED (経過時間) – エクササイズの経過時間を示すワークアウト時間を分と秒で表示します。1 回のワークアウトが 60 分を超える場合は、TIME ELAPSED (経過時間) ディスプレイの表示が時間と分に変わります。

注：クラブ側はワークアウト時間を制限することができます。

TIME REMAINING (残り時間) – ワークアウトの残り時間を表示します。選択したワークアウト時間が 60 分以下の場合、ディスプレイは分と秒で表示されます。ワークアウト時間が 60 分以上の場合、ディスプレイは時間と分で表示され、カウントダウンが 60 分に達すると分と秒に変わります。

コラム 2：CROSSRAMP

CROSSRAMP – 傾斜の影響を受けてペダルが動く角度を表示します。CROSSRAMP の ▲ または ▼ キーを押すと、リフトに影響し、ランプ傾斜を 1 から 20 の間で設定することができます。表示される値は、整数値で変更することができます。実際の傾斜度数は、15° から 40° の間となります。

注：CROSSRAMP キーは EFX556i では表示されません。

コラム 3：RESISTANCE (負荷)

RESISTANCE (負荷) – ストライド中に感じる負荷を表示します。RESISTANCE (負荷) 矢印キーは、ブレーキに影響し、1 ～ 20 の間で負荷を設定できます。

コラム 4：DISTANCE (距離), STRIDES/MIN (ストライド数 / 分), TOTAL STRIDES (ストライド数合計)

DISTANCE (距離) – 連続距離をマイルかキロメートルで表示します。距離は、1 分ごとに燃焼されるカロリー数に基づいて計算されます。表示される数値は、歩行または走行によって同じカロリー数が消費された場合に達成される距離を示します。

STRIDES/MIN (ストライド数 / 分) – 510 ストライド / 分を最大値として、現在のペダリング速度 (ストライド / 分) を表示します。

TOTAL STRIDES (ストライド数合計) – 完了したストライドの合計数を表示します。2 回のストライドでフライホイールが 1 回転するため、数値は常に偶数です。ストライドとは、ウォーキングの動きを大きくしたものです。EFX 上では、片方のフットペダルを前に出した位置で開始した場合は、後ろ足ペダルが完全に前に出てもう片方の足が後ろに引けた時点で、1 回のストライドが完了します。

キーパッド

キーパッドを使用して、ワークアウト セッションの選択を入力し、ディスプレイの表示内容、ペダルの負荷、およびランプの傾斜を設定します。

このセクションでは、ディスプレイ上に備えられた 4 つのキーパッドについて説明します。

- 下部ディスプレイキーパッドおよび選択キー
- ディスプレイ中央のナビゲーションキーパッド
- PROGRAMS (プログラム) キーパッド
- ENTER (入力) および CLEAR (クリア) キー付き数字キーパッド

下部ディスプレイキーパッドおよび選択キー

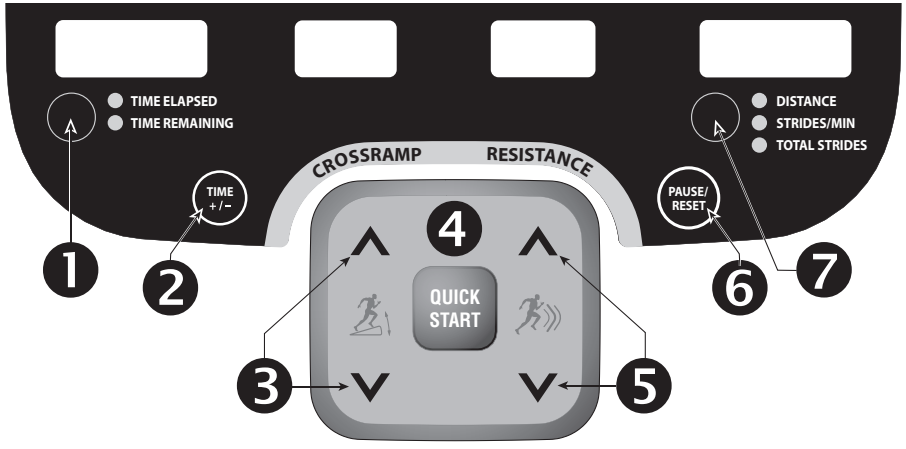


図 5 : 下部ディスプレイキーパッドおよび選択キー

1. **左選択キー :** このキーを押すと、ディスプレイには、エクササイズ開始後の経過時間または残り時間が表示されます。LED が点灯し、どの情報を表示しているかを示します。

2. **TIME (時間) +/–** TIME (時間) +/–: エクササイズ中に、キーを押すと、ワークアウト時間を変更することができます。中央ディスプレイに数値が点滅表示されます。ナビゲーション矢印キーまたは数字キーを使用して異なる時間を入力することにより、この数値を変更することができます。*ワークアウト時のディスプレイ設定の変更*を参照してください。

3. **CROSSRAMP** : CROSSRAMP 矢印キーを押したままにすると、ランプの傾斜が 1 ～ 20 の間で増減します。

   ランプ傾斜の変更は即時にはできません。リフトがディスプレイに示されている目標傾斜に到達するまでには時間がかかります。

   ***重要** : ランプの変更は、フットペダルが動いてるときにだけ行うことができます。ディスプレイに表示される数字は、選択した範囲を示し、傾斜の角度を示すものではありません。傾斜の角度と CrossRamp 設定の間には 1 対 1 の相互関係はありません。表 3 を参照してください。*

表 3 : Crossramp 設定と傾斜角度の関係

ユニット	*CrossRamp 設定*	*傾斜角度*
EFX576i	1 ～ 20	15° ～ 40°
EFX546i	1 ～ 20	15° ～ 40°
EFX556i	固定	20° に固定

4 **QUICKSTART (クイックスタート)** : マニュアル プログラムを使用してワークアウトをすぐにスタートするには、QUICKSTART (クイックスタート) を押します。*QUICKSTART (クイックスタート) の選択*を参照してください。

5 **RESISTANCE (負荷)** : RESISTANCE (負荷) 矢印キーを押したままにすると、ストライドにかける負荷が 1 から 20 の間で増減します。

矢印キーを押すと目標負荷がディスプレイに表示されますが、ペダルの負荷は徐々に感じるよう、スムーズに移行します。

6 **PAUSE/RESET (一時停止/リセット) :** このキーを押してワークアウトセッションを終了し、ワークアウト概要を表示します。30 秒のシャットダウン期間になっている場合、このキーは使用できません。PAUSE/RESET (一時停止 / リセット) を再度押すと、ディスプレイは Precor のバナーに戻ります。*ワークアウト中または クールダウン時間中の一時停止*を参照してください。

7 **右選択キー :** このキーを押すたびに、エクササイズ開始後の走行距離、ストライド数 / 分、累積ストライド数がディスプレイに表示されます。LED が点灯し、どの情報を表示しているかを示します。

ナビゲーション キーパッド

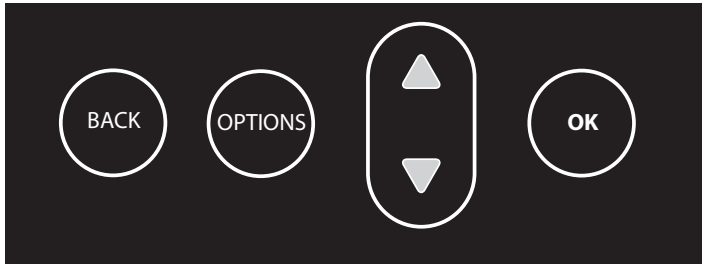


図 5 : ナビゲーション キーパッド

ナビゲーション キーパッドを使用すると、複数の方法で、ユーザーのエクササイズセッションを変更したり、様々なワークアウト統計を表示することができます。OK キーは、ナビゲーション キーパッドの一部であり、表示選択の確認に使用します。

OK : OK キーを使用すると、固有のプロンプトへの応答を確認することができます。

Up (上) および **Down (下) 矢印** : これらの上下矢印は、利用できる選択項目を表示し、ディスプレイの表示内容に影響します。

OPTIONS (オプション) : OPTIONS (オプション) キーは、多機能キーです。このキーを使用すると、ディスプレイのカスタマイズやエクササイズセッションの目標設定 (時間、カロリー、距離) が可能です。プログラムの選択前またはエクササイズ開始後に、環境設定を行うことができます。*エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う* または *ワークアウト時のディスプレイ設定の変更* を参照してください。

BACK (戻る) : BACK (戻る) キーを押すと、ディスプレイが前のメニューレベルに戻ります。

PROGRAMS (プログラム) キーパッド

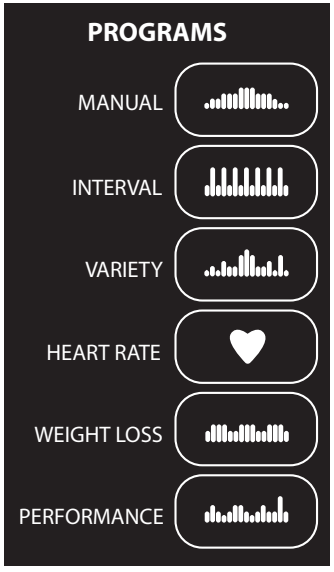


図 6 : PROGRAMS (プログラム) キーパッド

PROGRAMS (プログラム) キーパッドを使用すると、すべてのエクササイズ プログラムにアクセスできます。カテゴリーを選択し、関連する PROGRAMS (プログラム) キーを押し続けると、メニュー選択項目が切り替わります。以下の表 2 を参照してください。各プログラムの説明については、*プログラム* を参照してください。

注 : OK キーを使用して、選択を確認します。詳細については、*ワークアウト オプション* を参照してください。

表 2 利用可能なプログラム

PROGRAM (プログラム) キー	*プログラムメニュー*	*EFX576i*	*EFX556i*	*EFX546i*
MANUAL (マニュアル)	マニュアル	✓	✓	✓
INTERVAL (インターバル)	インターバル	✓	✓	✓
	全身インターバル	✓		
VARIETY (バラエティ)	クロスカントリー	✓	✓	
	1 殿筋	✓		✓
	2 殿筋	✓		✓
	カスタム	✓		
HEART RATE (心拍数)	ベーシック HRC*	✓	✓	✓
WEIGHT LOSS (減量)	減量	✓	✓	✓
PERFORMANCE (パフォーマンス)	ヒル クライム	✓	✓	
	フィットネステスト *	✓	✓	✓
	クロストレーニング		✓	
	1 クロストレーニング	✓		✓
	2 クロストレーニング	✓		✓
	3 クロストレーニング	✓		✓

✳ 胸部ストラップあるいはタッチセンサ式ハンドレールグリップの使用が必要。

数字キーパッド

図 7 : 数字キーパッド

数字キーパッドに備えられる複数の機能は、EFX に接続されている内容により異なります。

接続	*説明*
コンピュータ (CSAFE 互換性)	コンピュータが EFX の CSAFE 接続に接続されている場合、数字キーパッドを使用してユーザー ID や設定プロンプトへの回答を入力することができます。
エンターテイメントのオプション	エンターテイメントのオプションがディスプレイに接続されている場合、数字キーパッドは、利用できるチャンネルを選択する際のリモートコントロールとして機能します。また、エクササイズセッションのプロンプトに対する回答に数値で入力することもできます。
表示なし	周辺機器がユニットに取り付けられているかどうかに関わらず、キーパッドを使用して、エクササイズセッションのプロンプトに対する回答を数値で入力することができます。選択を確認するには、ENTER (入力) または OK を押す必要があります。

CLEAR (クリア) および ENTER (入力) キーは次の機能を備えています。

CLEAR (クリア) : CLEAR (クリア) キーを使用すると、最後に表示された数字が削除されます。

ENTER (入力) : ENTER (入力) キーを使用すると、表示された数字が適用されます。

注 : OK と ENTER (入力) キーには互換性があり、周辺機器が EFX に接続されていない場合、同じ機能を備えています。しかし、プロンプトへの回答が CSAFE デバイスまたはコンピュータ接続から発せられる場合は、ENTER (入力) キーを使用します。

ワークアウト オプション

使用上のご注意：フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。医師の推薦した心拍数の目標領域を確認してください。

1. ハンドレールを握って、フットペダルの上に乗ります。
2. 快適なポジションになったら、ペダルを踏み始めます。

   使用上のご注意: 固定ハンドレールを握ります。EFX576i または EFX546i のランプ傾斜は自動的にセットされ、ペダリングを開始するとデフォルトの傾斜になります。

3. 以下のオプションから 1 つ選んでください。

オプション	*手順*
すぐにエクササイズを開始する	表 tQUICKSTART (クイックスタート) キーを使用します。 表 t*QUICKSTART (クイックスタート) の選択*を参照してください。
プログラムを選択する	表 tPROGRAMS (プログラム) キーを押します。 表 t *プログラムの選択*を参照してください。
ユーザー ID を入力する	表 tENTER (入力) キーを使用します。 表 t *ワークアウト統計の保管*を参照してください。
ディスプレイの環境設定またはプログラム目標を設定する	表 tOPTIONS (オプション) キーを使用します。 表 t *エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う*を参照してください。

QUICKSTART (クイックスタート) の選択

1. Precor バナーのスクロール中に、QUICKSTART (クイックスタート) を押してマニュアル プログラムを開始します。

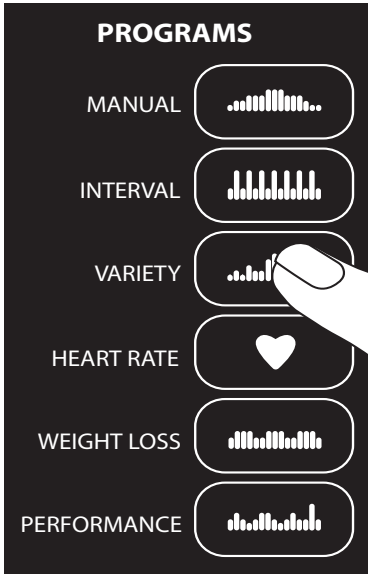
   QUICKSTART (クイックスタート) では次のデフォルトが適用されます。

プロンプト	*デフォルト値*
プログラム	Manual (マニュアル)
時間	クラブ設定
重さ	68 kg (150 ポンド)
年齢	0

2. CROSSRAMP または RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用して、負荷とランプ傾斜を変更します。
3. エクササイズ中は、一定のストライド速度を維持してください。100 ～ 160 ストライド / 分の範囲で、自分に合った快適なストライド速度を見つけます。

   SmartRate 機能を使用するには、年齢を指定する必要があります。この場合、OPTIONS (オプション) キーを押して、プロンプトに従い、体重と年齢を入力します。ナビゲーション矢印キーを使用して、点滅している番号のプロンプトを変更することができます。OK を押して、年齢を確認します。

プログラムの選択



1. Precor バナーのスクロール中に、PROGRAMS (プログラム) キーの 1 つを押して、プログラムの一覧を確認します。プログラム プロフィールの一部が上部ディスプレイに表示されます。中央ディスプレイにはプログラム番号と名前が表示されます。
2. 使用するプログラムを選択し、OK を押します。各プログラムに関する説明については、*プログラム* を参照してください。
3. CROSSRAMP または RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用して、負荷とランプ傾斜を変更します。
4. エクササイズ中は、一定のストライド速度を維持してください。100 ～ 160 ストライド / 分の範囲で、自分に合った快適なストライド速度を見つけます。

すべてのプログラムで無制限のエクササイズを行う (減量、距離とカロリー目標プログラム、およびフィットネステストを除く) プログラムを開始してから、TIME (時間) +/– キーを押します。ワークアウト時間が中央ディスプレイで点滅します。数値 0 を押してから、OK を押します。このオプションを選択した場合は、自動クールダウン時間は実行されません。クールダウン時間を取り入れるには、Manual (マニュアル) プログラムにアクセスする必要があります。

注 : クラブ側はワークアウト時間、一時停止時間、クールダウン時間の限度を設定することができます。この場合、無制限ワークアウト時間の選択はできません。クラブまたは施設のマネージャに確認してください。

ワークアウト統計の保管

多くのクラブでは、EFX をコンピュータに接続して簡単にワークアウトの統計値を回収し、ユーザーのフィットネス達成度を判断できるようにしています。ワークアウト統計情報を維持したい場合、クラブの担当者にユーザーアカウントとユーザー ID を作成するように依頼してください。ワークアウト統計値を保管するには、ユーザー ID の入力が必要です。

注 : ディスプレイが点滅している場合、ペダルを踏んで器具に電力を供給する必要があります。ペダリングを開始しても Precor のバナーが表示されている場合、EFX はコンピュータに接続されていません。 *プログラムの選択* または *QUICKSTART (クイックスタート) の選択* を参照してください。

EFX がコンピュータに接続されている場合は、次のように表示されます。

クイックスタート、入力、またはプログラムを選択して開始します

エクササイズ中に生成されたワークアウト統計値を保管するには、次のステップを行います。

1. ENTER (入力) を押します。
2. 数字キーパッドを使用して、5 桁のユーザー ID を入力します。間違えた場合は、CLEAR (クリア) キーを使用して正しい数値を再度入力します。
3. ユーザー ID が表示されたら、ENTER (入力) を押します。

   コンピュータがユーザー ID を承認したことを示すメッセージが表示されます。
4. エクササイズを開始するには、プログラムを選択します。*プログラムの選択*を参照してください。

   注 : ユーザー ID の入力をスキップするには、ユーザー ID フィールドにゼロが 5 つ表示されている間に ENTER (入力) を押してください。エクササイズ中に生成されたワークアウト統計値はユーザーのファイルには追加されません。

エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う

Precor バナーのスクロール中に、ディスプレイの環境設定やプログラム目標を設定することができます。

環境設定を設定すると、5 秒間の間にプログラムを選択する必要があります。5 秒以内に PROGRAMS (プログラム) メニューからプログラムを選択しない場合または QUICKSTART (クイックスタート) を押さない場合には、環境設定がクラブ設定に戻ります。

1. Precor のバナーがスクロールしたら、OPTIONS (オプション) を押します。
2. ナビゲーション キーパッドにある矢印キーを使用して、各メニューオプションまたは環境設定を表示し、OK を押して選択します。

表 5 : エクササイズの前に、環境設定を表示する

メニュー オプション	*環境設定*	*効果*
GOAL (目標)	TIME (時間)、CALORIES (消費カロリー)、または DISTANCE (距離)	プログラム目標を設定します。
LANGUAGE (言語)	ENGLISH, ESPANOL, FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, PORTUGUES, RUCCKIJJ	ディスプレイのメッセージとプロンプトは、選択した言語で表示されます。
UNITS (単位)	U.S. OR METRIC (米標準またはメートル法)	どちらの測定単位をディスプレイに表示するか決定します。

3. ディスプレイのプロンプトに従い、Precor のバナーに戻ります。

注 : プログラムまたは一時停止の制限時間が終了すると、ワークアウトの前に行った選択はクラブの設定に戻ります。

ワークアウト後のクールダウン

クールダウン時間をワークアウトに組み込んで、心拍数を下げたり、筋肉のコリや痛みを最小限にとどめるようにしてください。

プログラムに設定されている制限時間、または指定した目標に達すると、クールダウン時間が自動的に開始されます。負荷が 20% 減少し、ランプ傾斜はレベル 1 になります。ランプ傾斜または負荷を再調整するには、矢印キーを押します。

注 : クールダウン中には、プログラム目標またはワークアウト時間を変更することはできません。

ワークアウト概要がクールダウンの最後に表示されます。*ワークアウトの終了*を参照してください。

次のような場合には、クールダウン時間はワークアウトセッションに追加されません。

- クラブがワークアウト時間で NO LIMIT (無制限) オプションを許可する場合、ユーザーが時間目標を 0 と入力すると、ワークアウト時間が無制限に設定されます。
- クラブがクールダウン時間をゼロに設定している場合、クールダウン段階がなくなります。
- プログラムを完了する前に終了した場合

ユーザーが無制限ワークアウト時間を指定している場合、またはクラブがクールダウン段階をゼロに設定している場合には、ワークアウトの最後にクールダウン時間を取り入れるのを忘れないようにしてください。

ワークアウト中または クールダウン時間中の一時停止

ワークアウトやクールダウンの途中でペダルを踏むのを停止すると、EFX は 30 秒のシャットダウンを開始します。クラブがオプションの電源アダプタを器具に取り付けていない場合、長時間の一時停止または異なるプログラムへの変更を行うことはできません。

オプションの電源アダプタが取り付けられている場合、設定された時間（通常 2 分間）だけ一時停止することができます。この間にペダリングを再開しないと、ディスプレイがバナーに戻ります。

1. 一時停止するには、ペダルを踏むのを止めます。
2. 一時停止モードからエクササイズを再開するには、ペダルを踏み始めます。

注 : 一時停止モードでは、プログラム選択またはディスプレイ オプションを変更することができます。*エクササイズ中にプログラムを変更する* および *ワークアウト時のディスプレイ設定の変更* を参照してください。

ワークアウトの終了

使用上のご注意：エクササイズの終わりに近づいたら、ハンドレールにつかまってください。

1. クールダウン時間を終了したら、ペダリングの速度をゆるめてください。
2. ワークアウト概要を表示するには、40 ストライド / 分を超える速度でペダリングを続けます。

   ワークアウト概要が表示され、ウォームアップとクールダウン時間を含んだ累積ワークアウト統計値を示します。ワークアウト統計値は、ペダルを踏み続けているかぎり表示することができます。
3. PAUSE/RESET (一時停止 / リセット) キーを押してワークアウトを終了し、Precor のバナーに戻ります。
4. ペダリングを止めます。
5. EFX から降りる際には、固定ハンドレールを掴みます。

注 : オプションの電源アダプタが取り付けられている場合、ワークアウト統計値を表示するためにペダルを踏み続ける必要はありません。クールダウン時間を終了したら、ワークアウト概要が表示されます。PAUSE/RESET (一時停止 / リセット) を再度押すと、Precor のバナーに戻ります。

エクササイズ中にタッチセンサ式ハンドレールグリップを掴んでいる場合や胸部ストラップを装着している場合は、心拍数分析がワークアウト概要に表示されます。*心拍数の分析*を参照してください。

プログラム

このセクションでは、EFX576i 、EFX556i 、および EFX546i で利用できるプログラムについて説明します。 各プログラムの用途をより良く理解するため、このセクションを参照ツールとして使用してください。

プログラムの選択

目的に応じてプログラムを選択します。初心者であったり、定期的なエクササイズを再開するような場合は、心肺コンディショニングプログラムを開始して、徐々に体に無理のないエクササイズレベルに戻るようにすることができます。エクササイズを続けていてフィットネスレベルが中級または上級であると思う場合は、目標をすでに設定しているはずです。Precor ウェブサイト (www.precor.com) には、フィットネスのルーティンワークに関する数多くのアイディアや専門家のアドバイスも紹介されています。

EFX によるいくつかのエクササイズでは、ランプの傾斜レベルや負荷の推奨値が事前にプログラムされています。たとえば、Interval (インターバル) プログラム には、ランプ傾斜や負荷レベル、前後の動き、交互の休憩 / 運動のインターバルに関する推奨値が事前にプログラムされています。心拍数プログラムやパフォーマンスプログラム以外では、推奨レベルはいつでも自由に変更することができます。

消耗レベルが大きすぎる場合は、ストライド速度を下げるか、矢印キーを使用してプログラムプロフィールにあるコラムをそれぞれ自由に変更してください。矢印キーを使用すると、プロフィールはその都度変更されます。

プログラムのヒント

- エクササイズ中は、40 ストライド / 分を超える速度でペダルを踏んでください。ペダルの速度が 40 ストライド / 分を下回ると、EFX はシャットダウンし、バッテリーの電源を節約しようとします。EFX は、シャットダウンする前に 30 秒のカウントダウンを表示します。カウントダウン中にフットペダルを動かすと、中断したところからエクササイズを再開することができます。
- Precor バナーから開始し、PROGRAMS (プログラム) または QUICKSTART (クイックスタート) を押してプログラムを選択します。*ワークアウト オプション*を参照してください。
- 点滅するコラムは、プログラムの進行中におけるユーザーの状態を示します。
- プログラムを選択する前に、OPTIONS (オプション) キーを押して、目標、言語、または測定単位の設定にアクセスします。変更を有効にするには、OK を押して新しい設定を確認した後、5 秒以内にプログラムを選択する必要があります。*エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う*を参照してください。
- SmartRate 機能を使用するには、年齢を指定し、胸部ストラップを装着するかタッチセンサ式グリップを握ってください。詳細については、*ワークアウト時のディスプレイ設定の変更* を参照してください。
- クラブ側は ワークアウト、一時停止、クールダウン の制限時間を設定することができます。クラブ側が制限時間を設定しており、ユーザーのプログラム選択に影響があるかどうかについては、クラブまたは施設のマネージャに確認してください。

  注：EFX556i は固定ランプを備えています。ランプ傾斜または CROSSRAMP に関するすべての説明は EFX576i と EFX546i に該当するものです。

マニュアル プログラム

マニュアルプログラム のプロフィールは、MANUAL (マニュアル) キーを押すと利用でき、プロフィールは平らなラインで始まります。CROSSRAMP または RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用して、ランプの傾斜と負荷設定をコントロールします。プログラムプロフィールは、EFX556i での負荷の変更と、EFX576i と EFX546i でのランプ傾斜の変更を反映します。点滅するコラムはプログラムにおけるユーザーの状態を示します。

ワークアウト時間はクラブの設定値を反映します。ワークアウトを終えると自動的にクールダウン時間が開始されます。

注 : クールダウン時間の例外は、クラブ側の設定によって決まります。詳細については、*ワークアウト後のクールダウン*を参照してください。

SmartRate 機能を使用するには、OPTIONS (オプション) キーを押し、ディスプレイのプロンプトに従って年齢を指定する必要があります。ワークアウト時間を変更するには、TIME (時間) +/– キーを押します。*ワークアウト時間を変更する*を参照してください。

インターバル プログラム

インターバルプログラムは、INTERVAL (インターバル) キーを押すと利用できます。このプログラムは心肺機能システムのコンディショニングに最良のプログラムです。各プログラムでは、指定された時間中に消耗レベルの上下を繰り返します。

ユーザーのトレーニング方式に基づいて、それぞれのプログラムから 休憩 / ワークアウト インターバルの選択をすることができます。

エクササイズ中は、CROSSRAMP または RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用して、ストライド / 分を変えたり、予め設定されたランプ傾斜や負荷 (EFX556i) を変更することができます。この設定は残りのプログラム全般を通じて繰り返されます。

注 : ランプ傾斜の変更は、前のレベルから +/–5% の傾斜に制限されています。

ディスプレイは、いつランプ傾斜や負荷 (EFX556i) の レベルが変わるかを知らせ、次のインターバルのレベルを示します。

全身インターバル プログラムは、EFX576i でご利用いただけます。このプログラムでは、休憩 / ワークアウト インターバルの時間を指定することができます。

カロリーまたは距離の目標を設定したい場合は、OPTIONS (オプション) キーを使用します。*エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う* または *ワークアウトを変更する オプションを表示する* を参照してください。

全身インターバル プログラム

EFX576i 全身インターバルプログラムは INTERVAL (インターバル) キーを押すと利用でき、標準インターバルプログラムにさらにワークアウトを追加します。各プログラムのインターバルは腕で押したり引いたりすることが必要になるため、上半身の動きを取り込んでワークアウトの強度を強めます。プログラムには、太ももとふくらはぎの筋肉群を鍛えることに焦点をあてた、前後のペダルの動きも交互に取りいれてあります。

全身インターバルプログラムは、同じ長さの 5 つのインターバルに分割されています。各インターバルでは、指定された時間中に消耗レベルの上下を繰り返します。

注 : ワークアウト時間がクラブによって制限されていない場合は、ユーザーが指定すると 1 インターバルあたりの時間は 1 分に固定されます。

プログラムを開始する際には、休憩の負荷やワークアウトのインターバルはそれぞれ 1 と 8 に事前設定されています。設定がプログラム全般を通じて繰り返され、プログラムプロフィールに表示されます。

ランプ傾斜または負荷の設定を変更するには、該当する矢印キーを押して続けます。ディスプレイは、いつランプ傾斜や負荷のレベルが変わるかを知らせ、次のインターバルのレベルを示します。

クロスカントリー プログラム

クロスカントリープログラムは、VARIETY (バラエティ) キーを押すと利用でき、あたかも外を歩いているようなより現実的な地形設計になっています。プロフィールを確認して、各プログラムの上昇および下降レベルを決定します。

クロスカントリープログラムの目標は時間ですが、距離を目標にする場合には、OPTIONS (オプション) キーを押します。*ワークアウト時のディスプレイ設定の変更*を参照してください。距離目標を選択すると、TIME REMAINING (残り時間) ディスプレイがユーザーのストライド速度に基づいて再度計算を行います。

ワークアウト中は、CROSSRAMP 矢印キーを押して、ランプ傾斜の設定を無効にすることができます。残りのプロフィールコラムは変更に合わせて変わります。変更は保存されて、そのプログラムの残りすべてに適応されます。RESISTANCE (負荷) 矢印キーを押すと負荷を調整することができます。

ヒップ プログラム

2 つのヒップ プログラムは、VARIETY (バラエティ) キーを押すと利用でき、ヒップ（臀筋）をエクササイズできるようになっています。ランプ傾斜は予めプログラムされています。プロフィールを確認して、各プログラムの上昇および下降レベルを決定します。

ワークアウト中は、CROSSRAMP 矢印キーを押して、ランプ傾斜の設定を無効にすることができます。残りのプロフィールコラムは変更に合わせて変わります。変更は保存されて、そのプログラムの残りすべてに適応されます。負荷を変更するには、RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用します。

カスタム プログラム

EFX576i カスタム プログラムでは、VARIETY (バラエティ) キーを押すと、事前にプログラムされたさまざまなランプ傾斜が利用できるようになっています。クラブのフィットネス担当者は、顧客用にカスタマイズしたプロフィールを作成することができます。

ランプ傾斜が事前にプログラムされたその他の EFX のプログラムと同様、ランプ傾斜の設定は CROSSRAMP 矢印キーを使って無効にすることができます。変更は残りのプロフィールに適用されます。負荷を変更するには、RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用します。

ベーシック HRC プログラム

ベーシック心拍数プログラムでは、心拍数の目標を設定することができます。このプログラムは、負荷を調整して、エクササイズ中の 1 分間あたりの心拍数を目標心拍数から 2 心拍以内の誤差に維持します。このプログラムを使用するには、年齢を入力し、胸部ストラップを装着する必要があります。これにより、セッション全般を通してユーザーの心拍数をモニターできます。

重要：*医師の診断を受けて、年齢やフィットネスレベルに適した目標心拍数レベルを決定してください。ディスプレイに示された心拍数とは異なる心拍数を医師が勧める場合、ウォームアップ終了後に RESISTANCE (負荷) 矢印キーを使用して、目標心拍数を変更します。推奨された範囲を超えてエクササイズしないようにしてください。*

ベーシック HRC プログラム のヒント

ベーシック HRC プログラム は、全般的な心肺機能のフィットネスレベルを高め、減量やフィットネスゴールの達成に役立ちます。ベーシック HRC プログラムを選択する前に、次のヒントをよく読んでください。これらのヒントでは、プログラムの機能に関する一般的な情報を説明しています。エクササイズのヒントや詳細については、Precor ウェブサイト (www.precor.com) を参照してください。

重要：*100 ～ 160 ストライド / 分の範囲で一定のストライド速度を維持します。40 ストライド / 分を下回る速度になると、負荷の自動調整は行えません。*

- このプログラムには、3 分間のウォームアップ時間が設けられています。このウォームアップ時間中に、ランプの傾斜や負荷を変更できます。

  注：目標心拍数が達成された場合または 3 分間を経過した場合、ウォームアップ時間が終了し、プログラムが開始します。
- プログラムが自動的に負荷を調整して、心拍数を選択した目標に維持します。ウォームアップの終了後に RESISTANCE (負荷) 矢印キーを押しても、負荷には影響ありませんが目標心拍数を変更します。SmartRate ディスプレイをチェックして、希望のゾーンを維持しているかどうかを確認します HEART RATE (心拍数) ディスプレイをチェックして、実際の心拍数を確認します。目標心拍数をさらに理解するための詳しい情報については、*心拍数機能* を参照してください。
- 目標心拍数やストライド / 分、ランプ傾斜を変更することはできますが、これらを変更すると希望のゾーンで目標心拍数を維持するためのユニット動作が影響を受けます。心拍数を目標値に維持できるよう、EFX が負荷を再調整するのには時間がかかります。
- ワークアウト時間はクラブの制限時間に設定されています。時間を調整するには、TIME (時間) +/– キーを押し、ナビゲーション矢印キーを使用してから、OK を押してワークアウト時間を変更します。
- クールダウン時間は、プログラムの最後に自動的に追加されます。

心拍数機能についての問題は、クラブまたは施設のマネージャに相談してください。

減量 プログラム

減量プログラムでは、ワークアウト時間は 28 分に固定されており、7 つの 4 分間インターバルから構成されています。ワークアウト時間を入力する必要はありません。矢印キーを使用して、休憩 / ワークアウトのインターバルの負荷とランプ傾斜を変更します。変更を行うと、プログラムは残りのインターバルでその設定を繰り返します。

ディスプレイで、負荷レベルがいつ変わるかが分かります。

理想的な減量範囲では、心拍数はユーザーの最大有酸素心拍数の 55% ～ 70% になります。胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式グリップを握ると、SmartRate を目に見える指標として利用できます。

- 無理のないストライド速度を設定してから、負荷とランプ傾斜を調整します。
- 休憩インターバル中に、FATBURN (脂肪燃焼) 目標ゾーンの SmartRate LED がディスプレイで点滅するように、消耗のレベルを維持します。
- ワークアウトのインターバル中は、消耗のレベルを増大して CARDIO (心肺) 目標ゾーンの LED が点滅するようにします。

SmartRate ディスプレイに関する詳細は、*SmartRate の使用*を参照してください。

ヒルクライム プログラム

ヒルクライムプログラムは、PERFORMANCE (パフォーマンス) キーを押すと利用でき、複数の異なる筋肉群を鍛える可変負荷プログラムです。ヒルクライムプログラムの負荷は、事前にプログラムされています。各コラムの負荷設定を自分で変更するには、RESISTANCE (負荷) 矢印キーを押してください。この変更で、プログラムプロフィールの残りのコラムが上がったり下がったりします。

フィットネステスト

フィットネステストは、PERFORMANCE (パフォーマンス) キーを押すと利用でき、心拍数を監視して特定のテスト段階における平均心拍数に基づいてフィットネスのスコアを計算します。テストが完了すると、ディスプレイはフィットネススコアとフィットネスカテゴリを示します。

フィットネステストは、2004 年に Seattle Performance Medicine のエミリー・クーパー医師によって開発されました。テスト結果は、ユーザーの現行のエクササイズプランの効果を評価し、フィットネスの目標に合わせてエクササイズを調整するのに役立ちます。

フィットネステスト のヒント

フィットネステストを開始する前に次のヒントをよく読んでください。

- テストを行う前に、少なくとも 5 分間座って休憩してください。
- テスト中は胸部ストラップを装着してください。心拍数の受信が不安定な場合は、読み取り値が不正確になり、テストが強制終了することがあります。
- テストを開始するには、年齢と性別を入力する必要があります。
- 100 ストライド / 分以上で無理のないストライド速度を維持します。テスト中は一定したストライド速度でペダリングを続けてください (100 ～ 160 ストライド / 分)。
- テストには 3 分間のウォームアップ時間が設けられています。最初の 1 分間に、CROSSRAMP 矢印キーを使用してランプ傾斜を変更することができます。フィットネステストはウォームアップ終了後に開始します。

  ***重要**：心拍数が高すぎます、というメッセージが表示されたら、テストが終了し、自動クールダウンが始まります。クールダウン時間を終えてから、フィットネステスト を後でやり直してください。*
- ウォームアップの最初の 1 分が経過した後には、CROSSRAMP 矢印キーは使用できなくなります。RESISTANCE (負荷) 矢印キーは、テスト中は使用できません。矢印キーを押しても、何も変更されません。
- プログラムがユーザーに合わせて負荷を調整します。
- テスト中には、ユーザーは距離や時間の目標を変更したり、別のプログラムに変更することができません。

フィットネステスト の完了

フィットネステストを終了すると、ペダル負荷が減少します。テストの後に心拍数が正常な休息状態に戻るように、自動クールダウン時間が設けられています。

以下のうち 1 つが起こると、フィットネステストは自動的に終了します。

- ペダルリングを停止した場合。
- 最初の 3 分間に心拍数が上昇し、平均で最大許容心拍数 (220 から年齢を引いた値) の 75% を超える場合。
- ストライド速度が 100 ストライド / 分を下回った場合。
- 心拍数が上昇し、平均で最大許容心拍数 (220 から年齢を引いた値) の 85% を超える場合。
- 心拍数が 2 分間検出できない場合。
- PAUSE/RESET (一時停止 / リセット) を押した場合。
- テストが完了した場合。

フィットネステストのスコア

フィットネステストを完了すると、フィットネススコアがワークアウト概要の一部としてディスプレイに表示されます。テスト結果は、ユーザーの現行のエクササイズプランの効果を評価し、フィットネスの目標に合わせてエクササイズを調整するのに役立ちます。

表 6 と 7 は、年齢と性別に合わせたフィットネスレベルの望ましい範囲を示しています。詳細は、Precor ウェブサイト (www.precor.com) でご覧いただけます。

表 6 心肺機能フィットネススコアカテゴリ - 女性 *

	フィットネスカテゴリ		
年齢	**低度 フィットネス**	**中度 フィットネス**	**高度 フィットネス**
20–39	28 (またはそれ以下)	28–33	33 (またはそれ以上)
40–49	26 (またはそれ以下)	26–31	31 (またはそれ以上)
50–59	24 (またはそれ以下)	24–28	28 (またはそれ以上)
60 およびそれ以上	22 (またはそれ以下)	22–26	26 (またはそれ以上)

表 7 : 心肺機能フィットネス スコアカテゴリ - 男性 *

	フィットネスカテゴリ		
年齢	低度 フィットネス	中度 フィットネス	高度 フィットネス
20–39	35 (またはそれ以下	35–42	42 (またはそれ以上)
40–49	32 (またはそれ以下)	32–39	39 (またはそれ以上)
50–59	29 (またはそれ以下)	29–36	36 (またはそれ以上)
60 およびそれ以上	24 (またはそれ以下)	24–31	31 (またはそれ以上)

* テストおよび分析アルゴリズムは、2004 年に Seattle Performance Medicine のエミリー・クーパー医師によって開発されました。

クロストレーニング プログラム

これらのプログラムには、傾斜 (EFX576i/EFX546i) あるいは負荷 (EFX556i) のレベルが事前にプログラムされています。このプログラムは大腿四頭筋（太もも）とふくらはぎの筋肉群を鍛えることに焦点をあて、前後のペダルの動きを交互に取り入れてあります。

EFX576i と EFX546i では、3 つの異なるクロストレーニング プログラムがご利用いただけます。各プログラムでは、ワークアウトの最大強度のタイミングが異なります。ディスプレイのプロンプトは、いつペダルの方向を変えればいいのかを指示します。方向変換のインターバルは、選択したプログラムによって異なります。

EFX576i と EFX546i では、前向きと後ろ向きの動きのインターバル中に、ランプ傾斜と負荷のレベルを変更することができます。EFX556i では、負荷を変更することができます。ユーザーが設定した前後の動きのインターバルはプログラムによって記憶され、ユーザーが変更するまで同じ設定を保持します。

EFX546i または EFX576i で傾斜を変更すると、プログラムプロフィールがその変更に応じてコラムの高さを上下に変更することによって変化します。EFX556i では、コラムの高さは、RESISTANCE (負荷) キーの影響を受けます。

エクササイズ セッション

このセクションでは、ナビゲーション キーパッド上の OPTIONS (オプション) キーによる次の様々な使用方法を説明します。エクササイズ中に設定されたディスプレイ選択は、エクササイズ終了後にクラブ側の設定にリセットされます。エクササイズ中には、以下が可能です。

- 使用しているプログラムの変更
- ワークアウト時間の変更
- 体重と年齢の入力
- 時間、距離、カロリータイプの目標の選択
- 目標心拍数のリセット
- さらに詳しいワークアウト統計値の表示
- 異なる言語によるメッセージとプロンプトの表示
- 米標準またはメートル法による測定単位の選択

注 : プログラムを選択する前に、プログラム目標の環境設定、言語、測定単位を選択することができます。*エクササイズ前にディスプレイの環境設定を行う* を参照してください。

エクササイズ中にプログラムを変更する

新しいプログラムを PROGRAMS (プログラム) キーメニューから選択すると、エクササイズ中にプログラムを変更することができます。エクササイズを継続すると、累積ワークアウト統計値はすべて新しいプログラムへ転送されます。

注 : ペダリングを止めて、EFX が 30 秒間のシャットダウンを開始した場合は、異なるプログラムを選択することはできません。*ワークアウト中または クールダウン時間中の一時停止*を参照してください。

プログラムによっては、目標設定やプログラム環境設定のために、エクササイズ中の転送ができないものもあります。この場合、メッセージが中央ディスプレイにスクロール表示されます。

ワークアウト時間を変更する

エクササイズの時間を変更するには、次のステップに従います。

1. TIME (時間) +/– を押します。
2. ワークアウト時間が中央ディスプレイで点滅します。ナビゲーション矢印キーまたは数字キーを使用して時間を調整します。
3. OK を押します。

   新しいワークアウト時間が設定されたことを示すメッセージがディスプレイでスクロール表示されます。

クラブ側はエクササイズ セッションの時間を制限することができます。また、プログラムによっては、一定の時間目標が固定されており調整できないものがあります。ワークアウト時間の変更ができない場合は、ディスプレイでその理由を示すメッセージがスクロール表示されます。

体重と年齢を入力する

SmartRate ディスプレイを作動し、心拍数プログラムを適切に使用するには、年齢を入力する必要があります。エクササイズ中に体重または年齢を入力または変更するには、次のステップに従います。

1. OPTIONS (オプション) を押します。
2. WEIGHT/AGE (体重 / 年齢) プロンプトが表示されます。OK を押します。

   注：体重と年齢を既に入力している場合は、WEIGHT/AGE (体重 / 年齢) プロンプトは OPTIONS (オプション) メニューの一部として表示されません。
3. 数字キーまたはナビゲーション矢印キーを使用して、点滅している体重プロンプトに入力してから、OK を押します。
4. 数字キーまたはナビゲーション矢印キーを使用して、点滅している年齢プロンプトに入力してから、OK を押します。

体重と年齢が入力されたことを示すメッセージがディスプレイでスクロール表示されます。

プログラム目標を調整する

エクササイズ中に、距離、カロリー、時間の目標を指定するには、次のステップに従います。

1. OPTIONS (オプション) を押してから、GOAL (目標) が表示されるまで、ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押します。

   注：プログラムで目標があらかじめ設定 (例：減量プログラム：28 分) されている場合には、GOAL (目標) が OPTIONS (オプション) メニューの一部として表示されないことがあります。
2. OK を押します。
3. OPTIONS (オプション) をもう一度押すか、またはナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押して、TIME (時間)、CALORIES (消費カロリー)、DISTANCE (距離) の中から選択します。
4. 準備ができたら、OK を押して表示された目標を選択します。
5. 目標を調整するためにシステムの準備が完了していることを示す数字が点滅表示されます。数字キーまたはナビゲーション矢印キーを使用して、設定を変更します。
6. 準備ができたら、OK を押します。使用中のプログラムで目標設定の変更が可能な場合は、選択が適用されたこと示すプロンプトがディスプレイでスクロール表示します。

目標心拍数を調整する

目標心拍数はエクササイズ中にいつでも調節することができます。次のステップに従ってください。

1. OPTIONS (オプション) を押してから、TARGET HR (目標心拍数) が表示されるまで、ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押します。
2. OK を押します。
3. 年齢に基づいた目標心拍数の推奨値を示す数字が点滅表示されます。数字キーまたはナビゲーション矢印キーを使用して、設定を変更します。
4. 準備ができたら、OK を押します。

***重要**：医師の診断を受けて、年齢やフィットネスレベルに適した目標心拍数レベルを決定してください。ディスプレイに示された心拍数とは異なる心拍数を医師が勧める場合、医師の推奨する数値に合わせて目標心拍数を変更します。推奨された範囲を超えてエクササイズしないようにしてください。*

ワークアウト時のディスプレイ設定の変更

エクササイズ中には、中央ディスプレイがメッセージバーになります。OPTIONS (オプション) メニューを使用すると、ユーザーの選択に応じて、追加のワークアウト統計値が表示されます。

さらに詳しいワークアウト統計値を表示したり、その統計値の中から 1 つを選ぶには、次のステップに従います。

1. OPTIONS (オプション) を押してから、MORE METRICS (他の指標) が表示されるまで、ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押します。
2. OK を押します。
3. ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押し続けて、利用可能なすべてのワークアウト統計値をスクロール表示します。表 8 を参照してください。
4. 準備ができたら、OK を押して表示されたメートル法を選択するか、または SHOW ALL (すべて表示) を選択して、メニュー全体を継続的に表示します。

   注：スクロールしている統計値をメッセージバーから削除するには、OPTIONS (オプション) メニューを再入力してから、異なるワークアウト統計値表示を選択するかまたは OFF (オフ) を選択する必要があります。

表 8 : OPTIONS (オプション) メニューで利用できるワークアウト統計値

OPTIONS (オプション) メニュー	*説明*
% COMPLETE (% 完了)	プログラム目標をどれだけ完了しているか表示します。
TIME IN ZONE (ゾーン内の時間)	ユーザーの心拍数が、目標心拍数の 55% ～ 84% の範囲内にある合計時間を表示します。
SEGMENT TIME REMAINING (セグメント残り時間)	次のコラムが点滅し始める前に、プロフィールのハイライトされたコラムの残り時間を分と秒で表示します。
AVERAGE SPEED (平均速度)	平均のマイル / 時またはキロメートル / 時を表示します。表示される数字は、ストライド数から換算された合計走行距離を合計累積ワークアウト時間で割り算して算出されます。
CALS/MIN (カロリー / 分)	1 分ごとに燃焼されるおよそのカロリー数を表示します。
CALS/HR (カロリー / 時)	1 時間ごとに燃焼されるおよそのカロリー数を表示します。
WATTS (ワット)	現在のエネルギー消費レベルを表示します。
METS (メッツ)	1 分あたりのカロリーおよび体重に合わせて計算された、現在のエネルギー消費レベルに関連する代謝量を表示します。
TARGET HR (目標心拍数)	現在の目標心拍数の設定を表示します。
AVG HEART RATE (平均心拍数)	ユーザーの平均心拍数を表示します。この数字は、エクササイズ中の体系的なサンプリングに基づいています。胸部ストラップを使用する方が、タッチセンサ式グリップを時折使用する場合よりも、正確な心拍数の平均値を出すことができます。エクササイズセッション中に心拍数の読み取りが行われない場合は、この表示に切り替えると 3 つのダッシュが表示されます。
SHOW ALL (すべて表示)	このメニューのワークアウト統計値すべてを順番に表示します。
OFF (オフ)	メッセージバーのこのテーブルに表示されるワークアウト統計値のスクロールを中止します。

言語を選択する

表示するテキストメッセージは、7 つの言語から選択することができます。エクササイズ中に異なる言語を選択するには、次のステップに従ってください。

1. OPTIONS (オプション) を押してから、LANGUAGE (言語) が表示されるまで、ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押します。
2. OK を押します。

   LANGUAGE (言語) がディスプレイでスクロールし、7 言語の中の 1 つに置き換わります。
3. ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押し続けて、すべてのオプションをスクロールします。
4. 準備ができたら、OK を押して表示された言語を選択します。言語が変更されたことを示すメッセージがディスプレイでスクロール表示されます。

測定単位を変更する

測定単位はメートル法または米標準で表示できます。この設定を変更するには、次のステップに従ってください。

1. OPTIONS (オプション) を押してから、UNITS (単位) が表示されるまで、ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押します。
2. OK を押します。UNITS (単位) がディスプレイでスクロールし、2 つあるオプション U.S. or Metric (米標準またはメートル法) のうちの 1 つに置き換わります。
3. ナビゲーションキーパッドの ▼ キーを押して、2 つのオプションを切り替え表示します。
4. 準備ができたら、OK を押して表示された測定単位を選択します。測定単位が変更されたことを示すメッセージがディスプレイでスクロール表示されます。

メモ：

EFX576i, EFX556i, EFX546i

製品 仕様

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
長さ	203 cm (80 インチ)	203 cm (80 インチ)	203 cm (80 インチ)
幅	81 cm (32 インチ)	81 cm (32 インチ)	81 cm (32 インチ)
高さ	174 cm (68.5 インチ)	174 cm (68.5 インチ)	174 cm (68.5 インチ)
重さ	154 kg (340 ポンド)	154 kg (340 ポンド)	154 kg (340 ポンド)
積荷重量	195 kg (430 ポンド)	195 kg (430 ポンド)	195 kg (430 ポンド)
電源	セルフパワー	セルフパワー	セルフパワー
CrossRamp®	15° - 40°	20° (固定)	15° - 40°
傾斜設定	1-20	固定	1-20
負荷レベル	1-20	1-20	1-20
フレーム	パウダーコート・スチール	パウダーコート・スチール	パウダーコート・スチール
規制当局の認可	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE	FCC, ETL, CE

製品の機能

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
CSAFE 互換性	✓	✓	✓
エンターテイメントを利用できるオプションがあります。	✓	✓	✓
心拍数遠隔測定	✓	✓	✓
QuickStart™	✓	✓	✓
SmartRate®	✓	✓	✓
タッチ式心拍数	✓	✓	✓

プログラム

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
マニュアル	✓	✓	✓
インターバル			
インターバル	✓	✓	✓
全身インターバル	✓		
バラエティ			
クロスカントリー	✓	✓	
1 殿筋	✓		✓
2 殿筋	✓		✓
カスタム	✓		
心拍数			
ベーシック HRC*	✓	✓	✓
減量			
減量	✓	✓	✓
パフォーマンス			
ヒル クライム	✓	✓	
フィットネステスト *	✓	✓	✓
クロストレーニング		✓	
1 クロストレーニング	✓		✓
2 クロストレーニング	✓		✓
3 クロストレーニング	✓		✓

ディスプレイ 表示

	EFX576i	EFX556i	EFX546i
% 完了	✓	✓	✓
平均心拍数 *	✓	✓	✓
平均速度	✓	✓	✓
カロリー	✓	✓	✓
1 時間あたりのカロリー	✓	✓	✓
1 分あたりのカロリー	✓	✓	✓
CrossRamp 傾斜	✓		✓
距離	✓	✓	✓
ゴール	✓	✓	✓
心拍数 *	✓	✓	✓
心拍数の分析	✓	✓	✓
言語	✓	✓	✓
最大心拍数 *	✓	✓	✓
メッツ	✓	✓	✓
プロフィール	✓	✓	✓
負荷レベル	✓	✓	✓
セグメント残り時間	✓	✓	✓
SmartRate*	✓	✓	✓
ストライド数 / 分	✓	✓	✓
目標心拍数	✓	✓	✓
時間	✓	✓	✓
経過時間	✓	✓	✓
心拍数ゾーン内の時間 *	✓	✓	✓
残り時間	✓	✓	✓
ストライド数合計	✓	✓	✓
ユニット	✓	✓	✓
ワット	✓	✓	✓
ワークアウト概要	✓	✓	✓

✳ 胸部ストラップあるいはタッチセンサ式ハンドレールグリップの使用が必要。

Precor、C、CrossRamp、EFX、M、Move Beyond、および SmartRate は、Precor Incorporated の登録商標です。
Crosstrainer、QuickStart、StretchTrainer は、Precor Incorporated の商標です。
Copyright 2008 Precor Incorporated.
仕様は、通知なしに変更されることがあります。
www.precor.com

注意 :
Precor 社は、革新的な受賞に輝くデザインのエクササイズ器具で広く知られています。Precor は、積極的に、製品デザインの機械的な構造や視覚的な見地の両方において、米国国内および国外での特許を出願しています。Precor 社は、Precor 製品のデザインの使用を試みようとする人または団体に警告します。Precor 社は、著作権の無断使用を深刻に受け止め、いかなる著作権の無断使用をも積極的に追跡します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

EFX5x6i URM 49096-554, ja
2008 年 2 月 25 日

組み立てガイド

PRECOR® USA
move beyond®

EFX® 556i

Elliptical Fitness Crosstrainer™

Precor 社の製品をご購入いただき、ありがとうございます。この器具を正しく設置するため、このガイドをよく読んで、組み立ての指示に従ってください。このガイドラインに従って EFX の組み立てを行わない場合は、Precor の限定保証が無効になることがあります。

サービスを受けるには

オーナーズ マニュアル に記載されているメンテナンスの作業を除いて、EFX の修理点検を試みないようにしてください。万一、不足する品がございましたら、販売店までお問い合わせください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト (www.precor.com/corp/contact) にアクセスしてください。

器具の開梱

器具は 1 つの箱に入って届けられます。EFX の開梱および組み立てには、2、3 人の助けを借りるようにしてください。

必要なツール

- 結束ワイヤ用カッター
- プラスドライバー
- 9⁄16 インチのコンビネーション レンチ（ スパナとボックスレンチ）2 本
- SAE（自動車技術者協会）規格ソケットセット

Cardio Theater PVS 組み立てマニュアル

Cardio Theater Personal Viewing System (PVS)(カーディオ シアター パーソナル ビューイング スクリーン) エンターテイメントのオプションがこの Precor ユニットに同梱されている場合、PVS 組み立てマニュアルが Cardio Theater の箱に入っていることを確認してください。必要に応じて、この 2 つの組み立てを同時に行うことにより、追加の組み立てまたは解体のステップをスキップします。

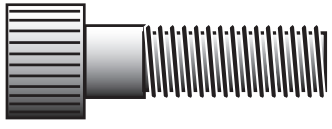
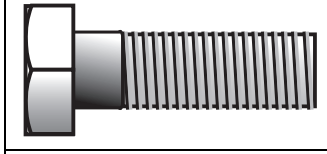
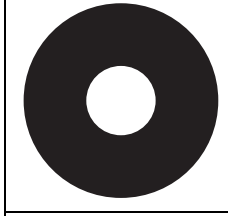
設置条件

器具を組み立てる際は、次の設置条件に従ってください。

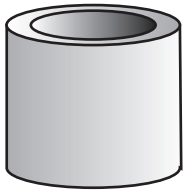
- **器具は、使用する場所の付近で組み立ててください。**
- **器具の周辺には、十分なスペースを取ってください。**
  器具の周辺に十分な空間があるとアクセスが簡単です。
- **器具は、安定した平らな面に設置してください。**
  平らで水平な表面上にユニットを配置すると、水平度を保つのに役立ちます。水平に置かれたユニットは、故障が生じにくくなります。
- **箱を開けて本ガイドに示されている順序で構成部品を組み立ててください。**
- **留め具はすべて、指を使って挿入します。指で、留め具を正しい位置に調整し、取り付けます。**
  これにより、ネジが溝に正しく収まります。指示されるまでは、留め具を完全に締めつけないでください。

  ***重要**：完全に締めつけると、留め具の頭が製品と同じ平面上にあるはずです。そうでなければ、ネジが溝に正しく収まっていません。さらに機器が損傷するので、組み立てをやり直そうとしないでください。カスタマーサポートに連絡してください。*サービスを受けるには *を参照してください。*
- **器具を移動する場合は、必ず誰かに手伝ってもらい、台車を利用してください。**
- 器具を持ち上げたり移動したりする場合、プラスチックの部品を掴まないようにしてください。プラスチックの部品はユニットの重量を支えることができないため、破損することがあります。

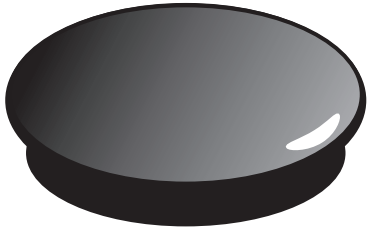
ハードウェアキット（実物大ではありません）

留め具		数量
	(A) なべネジ（1 インチ）	14
	(B) ワッシャ（5⁄16 インチ）	20
	(C) 六角穴つきネジ（1¼ インチ）	6
	(D) 割りワッシャ（5⁄16 インチ）	20
	(E) 六角ネジ（1¼ インチ）	2
	(F) ワッシャ（⅜ インチ）	4
	(G) タッピンネジ (1½ インチ)	4
	(H) プラスネジ（¾ インチ）	3

2 – ブッシング (J)

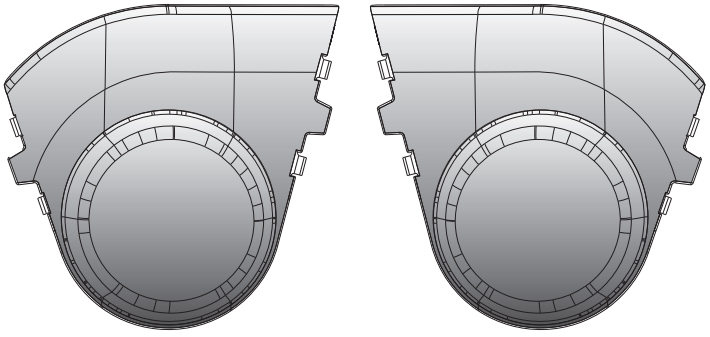


2 – リンクアームキャップ (K)

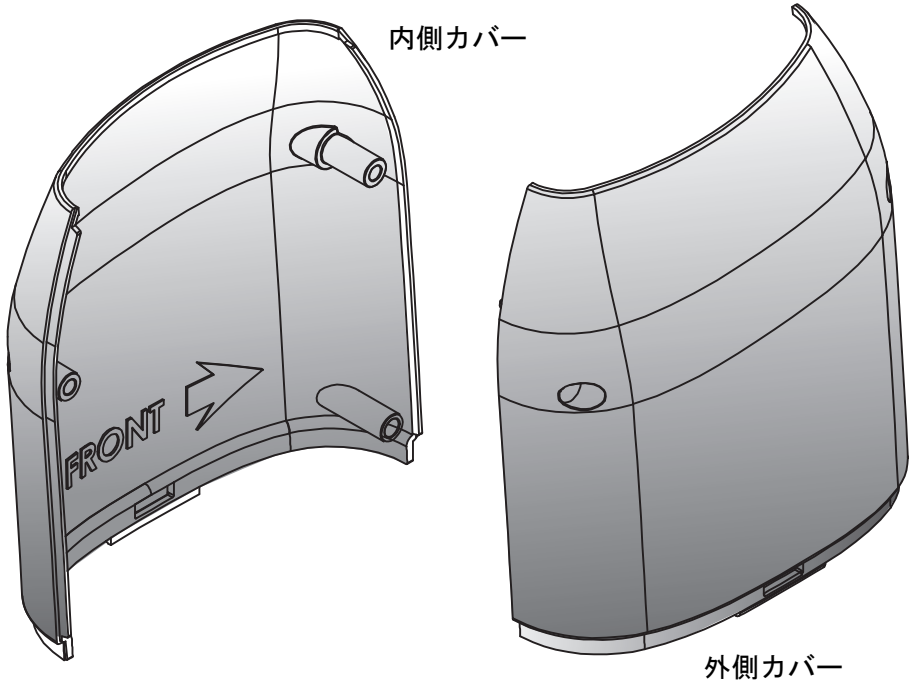


2 – ピボットアームキャップ (L)

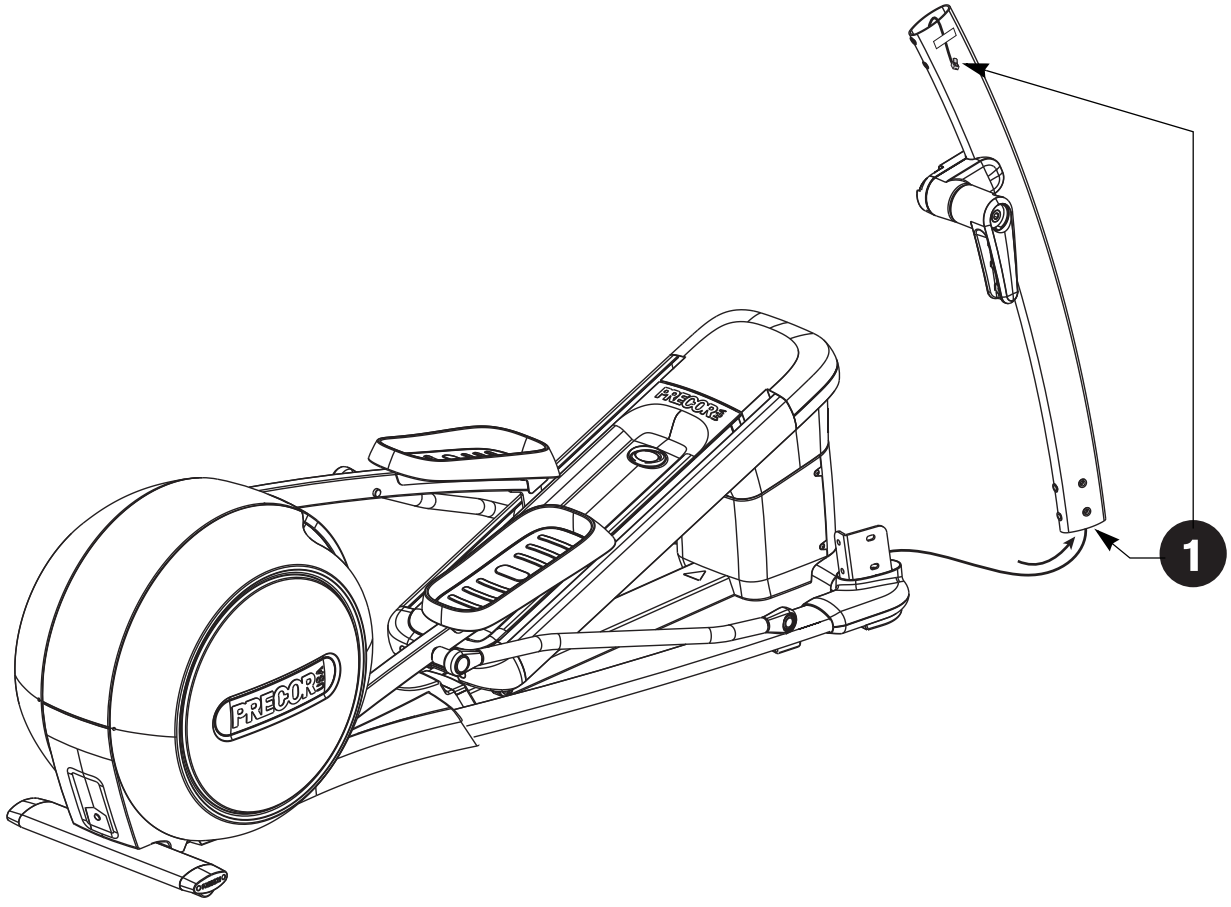
2 – ピボット軸カバー (M)



4 – 直立サポートカバー (N)
（別梱）

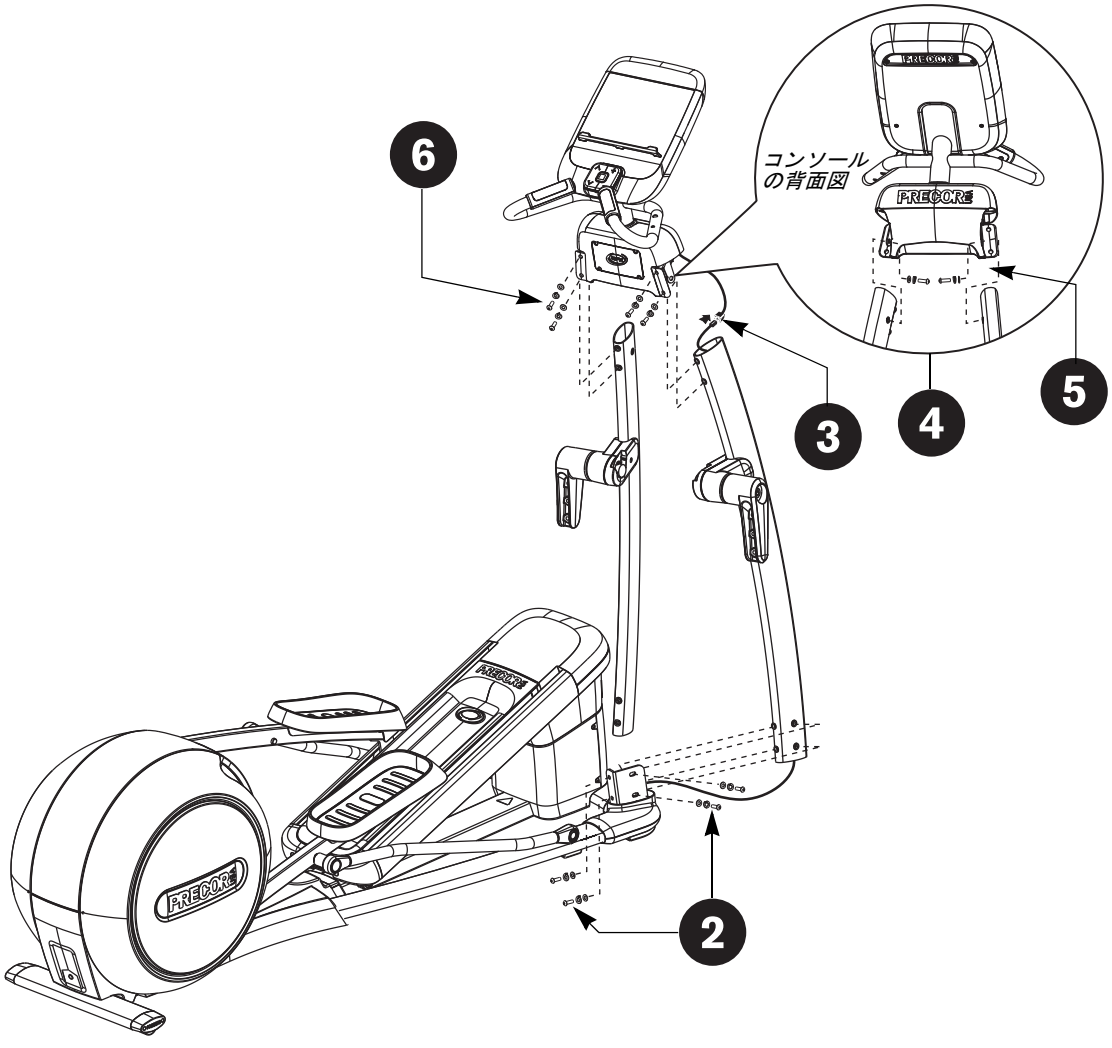


組み立て手順



1 ケーブルを右の直立サポートに通します。ケーブルを直立サポートの最上部にテープで貼り一時的に固定します。

***重要**：ケーブルを引っ張ったり、折り曲げたり、傷つけたりしないでください。不適切な設置によって損傷したケーブルは、Precor の限定保証の対象になりません。*



2 なべネジ (A)、割りワッシャ (D) 8 個、およびワッシャ (B) 8 個で、直立サポートをベースフレームに取り付けます。指で締めてください。

3 アシスタントにディスプレイコンソールを直立サポートの上に保持してもらい、ケーブルを接続します。ケーブルを接続したら、テープを外して捨ててください。

重要：余分なケーブルは、直立サポートの内部に押し込みます。

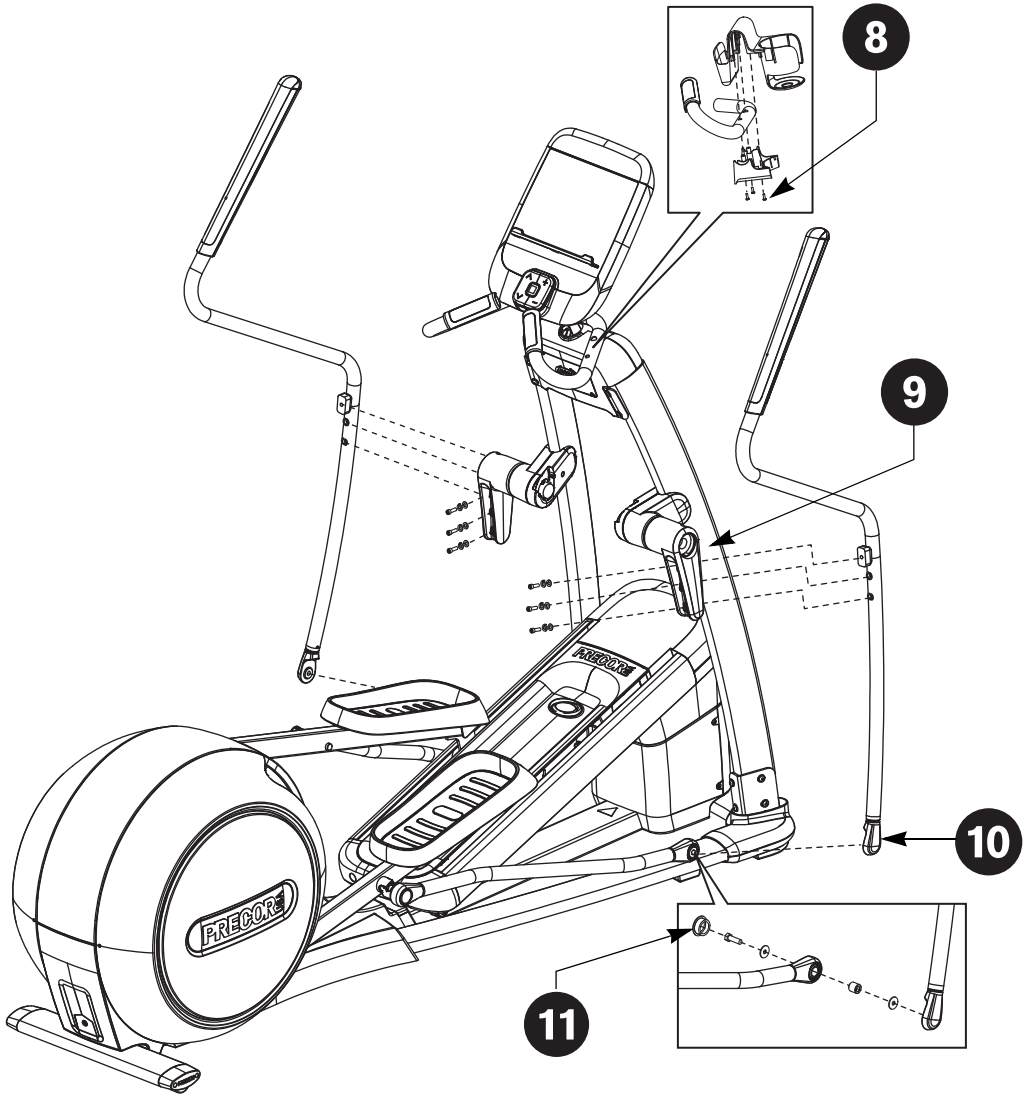
4 アシスタントにコンソールを低くしてもらい、直立サポート内部の取り付け金具が整列していることを確認します。

5 なべネジ (A) 1 個、ワッシャ (B) と割りワッシャ (D) を反対側の取り付け穴に取り付けて、ディスプレイコンソールを各直立サポートに固定します。ディスプレイコンソールの留め具を取り付ける前に、ベースの留め具が緩んでいることを確認します。

使用上のご注意：ディスプレイコンソールのネジが正しく挿入部に取り付けられていることを確認します。ネジの溝がきちんと合うようにしてください。設置中に起こったカバーの損傷は、Precor の限定保証の対象になりません。

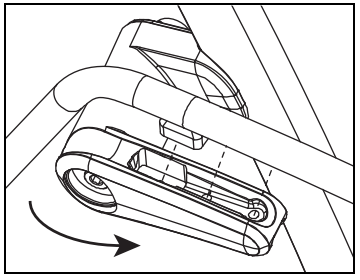
6 位置をチェックして、残りのディスプレイコンソールネジ (A) 4 個、ワッシャ（B）4 個と割りワッシャ (D) 4 個を取り付けます。3⁄16 インチの六角キーレンチで、組み立て品を合わせて調整の余地があるように締めます。

7 すべての留め具が器具にぴったりとはまったら、ベースの方から交互にすべての留め具をレンチで締めます。ステップ 2 からステップ 6 の順序に従います。



8 図に示すようにウォーターボトル用ホルダーを配置し、固定ハンドレール右側に取り付けます。プラスネジ (H) 3 個とプラスドライバーを使用して、ホルダーを固定します。

9 **使用上のご注意： ハンドルバーは、振れてけがを招くことがあります。ハンドルバーの組み立てが完了したら、アシスタントにハンドルバーを持ってもらい、ゆっくりと垂直位置まで下げます。**



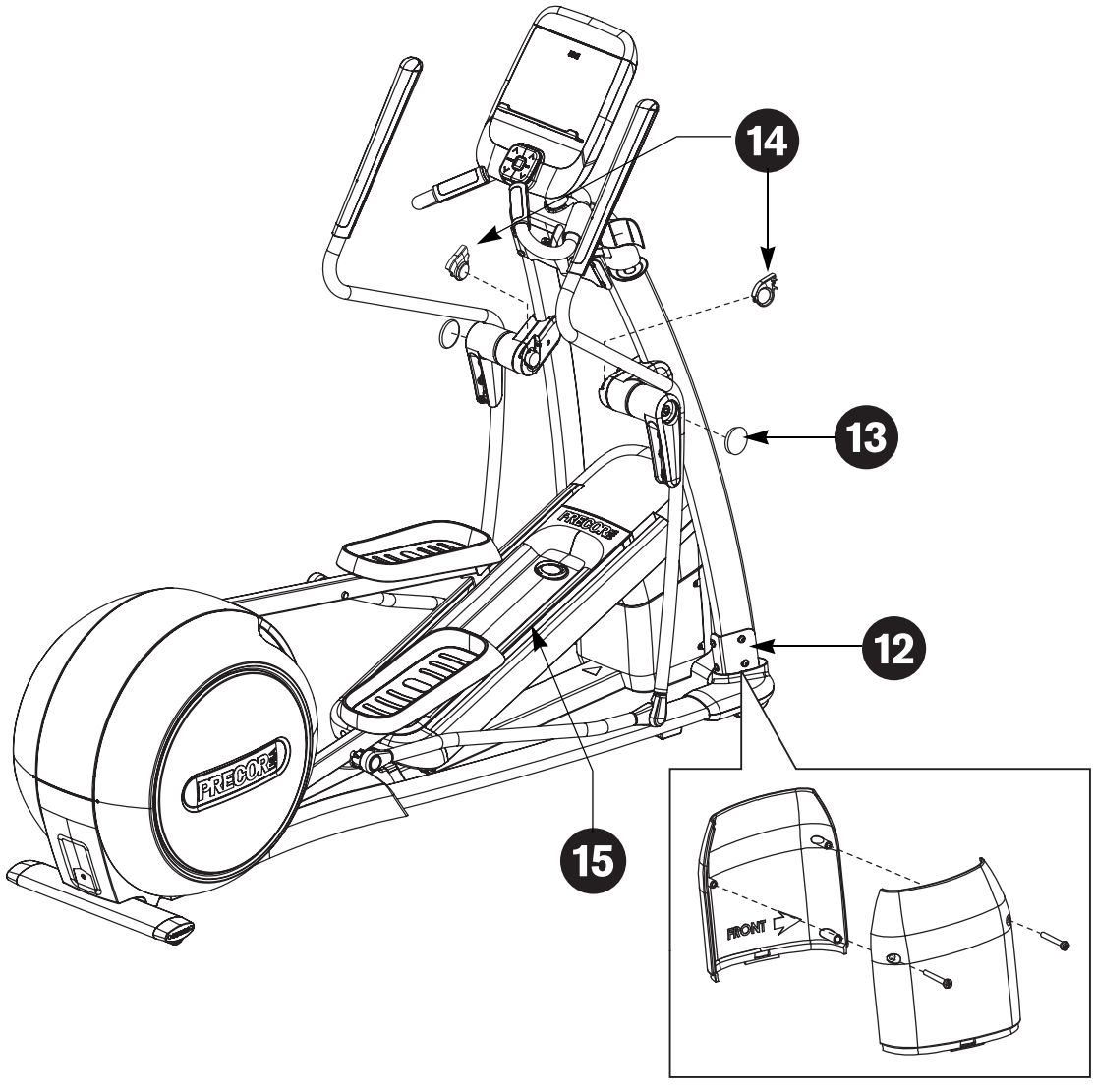
正しい位置に配置するために、ピボットアームは水平位置まで回転させてください。圧力を加えて、ハンドルバーの突起とハンドルバーのブラケットと合わせます。

六角穴つきネジ (C) 3 個、割りワッシャ (D) 3 個、およびワッシャ (B) 3 個を各ハンドルバーブラケットに挿入します。¼ インチの六角キーレンチ を使用してレンチで留め具を締めて、ハンドルバーを固定します。

10 六角ネジ (E) 2 個、ブッシング (J) 2 個、ワッシャ (F) 4 個で、ハンドルバーをリンクアームに取り付けます。各ハンドルバーを取り付ける前に、対応するフットペダルをランプの上部にスライドさせておくと、取り付けが簡単になります。⁹⁄₁₆ インチのボックスレンチまたはソケットレンチを使って留め具を締めます。

重要：*留め具は、示されている順番で取り付けてください。ブッシングは、リンクアームの内部にスライドします。ネジの頭部は、リンクアームのランプ側に残ります。*

11 リンクアームキャップ (K)） 内部の切れ込みとリンクアーム取り付け穴をまっすぐに合わせます。所定の位置にはまりこむまで、キャップを押します。



12 内側および外側の各直立サポートカバー (N) を直立サポートに取り付けます。カバー上の矢印がユニット前方を示すように、それぞれ正しい位置に配置させます。

圧力を加えて、内部カバーの突起を外部カバーのネジ穴にはめ込みます。カバーをベースマウントへスライドさせます。タッピンネジ (G) 2 本とプラスドライバーを使用して、各カバーを固定します。

13 ピボットアームキャップ (L) を取り付けます。

14 ピボット軸カバー (M) 2 つを挿入し、しっかりと所定の位 置に押しこみます。

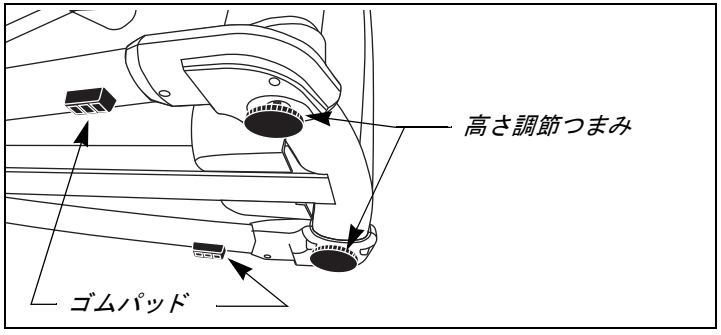
15 中性洗剤を水で薄めた溶液で湿らせた柔らかい布で、ランプをきれいにします。

16

EFX をしっかりとした平らな地面に設置します。

EFX を実際に使用する前に、横方向にぐらつかないことを確認します。

使用上のご注意：ぐらつきを防ぐため、ゴムパッドが床にきちんと接していることを確認してください。



横方向の揺れを防ぐには、次の手順に従います。

1. アシスタントに器具を傾けてもらいます。
2. 器具の前方にある 2 つの高さ調節つまみを探します。
3. 高さ調節つまみを回転させて、器具を上げ下げします。

   重要：*器具がわずかに傾いた場所に設置されている場合は、高さ調節つまみを回転させることで若干の傾きに対応することができますが、極端な傾きを補正することはできません。*
4. EFX の調節を終了したら、アシスタントにゆっくりと器具を床に降ろしてもらいます。ゴムパッドが床にきちんと接していることを確認してください。

17

心拍数ディスプレイが操作できることを確認します。

1. 固定ハンドレールを持って、フットペダルの上に乗ります。
2. 快適なポジションになったら、ペダルを踏み始めます。40 ストライド / 分を超える速度で数秒間ペダルを踏み続ける必要があります。
3. 固定ハンドレール上のタッチセンサ式ハンドレールグリップを両方握ります。
4. HEART RATE （心拍数）ディスプレイを見てください。数秒後に心拍数を示す数字が表示されます。

注：数値が HEART RATE（心拍数）ディスプレイに表示されない場合、器具を解体してケーブルの接続を確認する必要があります。問題解決のヒントについては、*オーナーズ マニュアル* を参照してください。

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

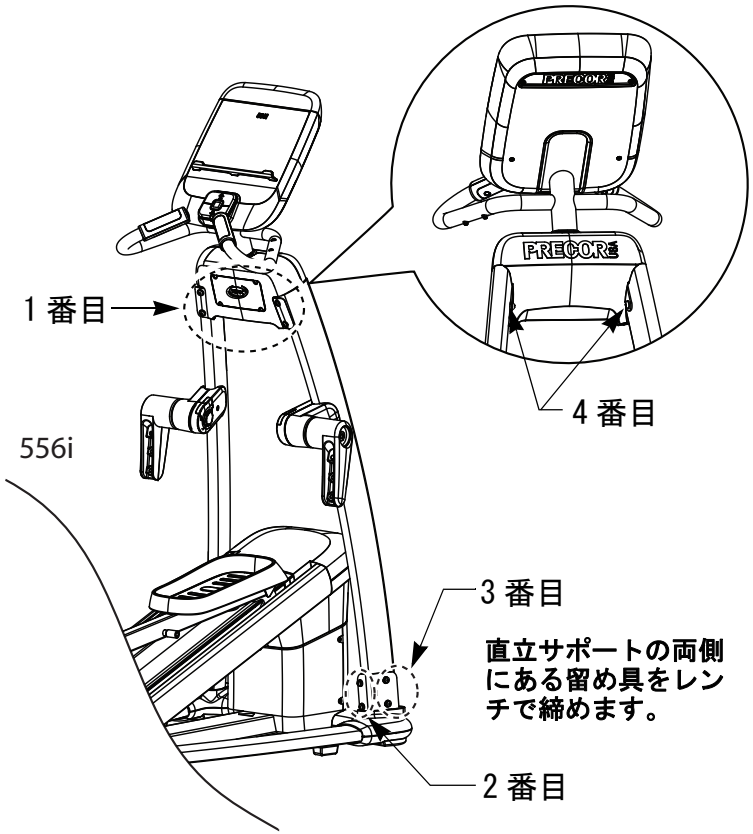
©2006 Precor Incorporated
www.precor.com
EFX556i AG 49063-553, jp
2006 年 11 月 16 日

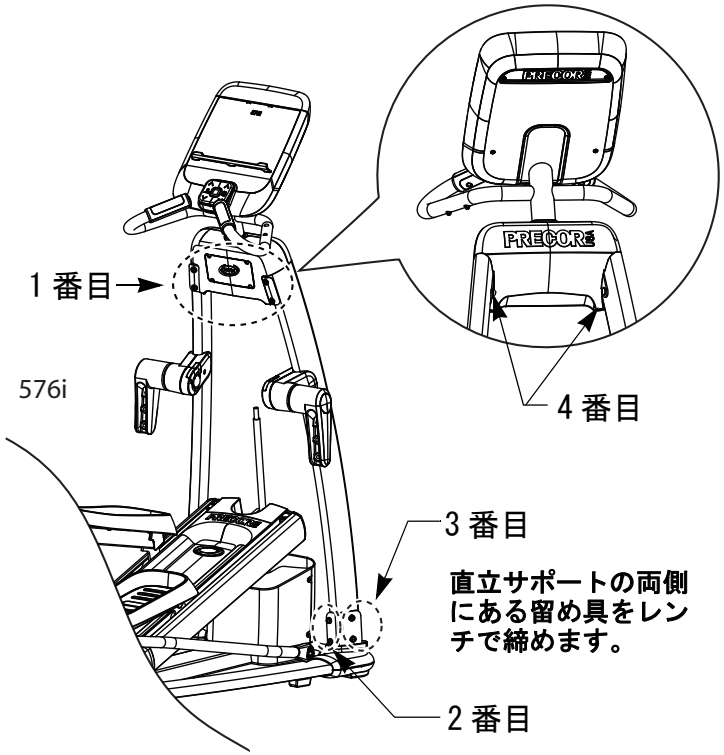
PRECOR® USA
move beyond®

本補足は *EFX 組み立てガイド* に付属しています。直立サポートは、位置合わせやレンチで締める順番が不適切であった場合、ランプに接触する場合があります。下の表を参照し、各手順を下の手順に置き換えてください。

	置き換える手順
576i	8
556i	9
546i	7

すべての留め具を器具にぴったりとはめた後、図の順番でレンチで締めてください。





注： ここには記載されていませんが、EFX546i も同じ手順で行います。

EFX® 5x6i
組み立てガイド補足

49990-552, ja
2008 年 6 月 6 日